



正視孩子攝取含糖飲料的問題

對正在成長的孩子來說，在暢飲各式飲品的同時，大量攝取的糖分、熱量和色素等，可能造成身體的沉重負荷，甚至增加肥胖、糖尿病、高血壓…等慢性病的威脅。

根據國內研究發現台灣孩子每天喝含糖飲料的**根**比例，高居全世界第二，僅次於以色列。接近5成的兒童每天至少喝1瓶飲料，有的每天喝超過3瓶。孩子特別不喜歡喝開水，有2成的兒童喝的飲料比開水多。飲料對孩子健康的傷害會有多大，是不可輕忽的。

愛喝含糖飲料

含糖飲料的成分不外是水與糖及氣泡、香料等不同物質組成。許多廠商利用行銷手法吸引消費者，使消費者迷思在含糖飲料的「虛幻」世界中，對含糖飲料失去戒心。含糖飲料的種類：

1. 碳酸飲料——汽水、可樂、沙士、西打汽水等
2. 運動飲料——運動飲料、能量補給飲料等
3. 咖啡飲料——各種咖啡飲品與罐裝飲料
4. 茶飲料——烏龍茶、綠茶、奶茶等
5. 果汁飲料——果汁、蔬菜汁、蔬果汁等
6. 機能飲料——維他命C飲料、寡糖飲料等

7. 冰品——思樂冰、冰沙、刨冰等

根據兒童聯盟與董氏基金會的調查研究發現，孩子最愛喝「珍珠奶茶」和「思樂冰」。無論是男生或女生，最常買的飲料是「奶茶類」，比例高達6成以上；其次，男生較愛買「運動飲料」、「綠、紅茶類」、「冰沙類」和「碳酸飲料」；女生則較常買「茶類」飲料，如「水果茶類」、「綠、紅茶類」，以及「運動飲料」，其比例在4成以上。

除此之外，有5%的孩子經常購買「冰火」、「沙哇」、「思美洛」…等酒精性飲料，這個問題亦需要進一步關注！

暗藏健康危機

過多飲料攝取可能對孩子們帶來不少傷害，我們應加深孩子們對飲料的認識，讓孩子們了解其對健康的不良影響，減少飲用頻率。飲料攝取過量可能帶來的危害如下：

1. 攝取過多糖分造成肥胖

含糖飲料都含有很高的熱量。一般市售飲料大約含7~10%的糖分，即使



病人不動、醫師動

現代化後，每個人都有了自主的權利，父子之間不能有父權心態，國家的沙文主義也漸漸被瓦解，男女平權。

而現代的醫生在日新月異的社會潮流下，也有新的治療方法，病人可以在治療的同時保有自己原來的生活習慣、文化、隱私，於是治療的困難度增加了。

醫生必須針對「病人不動，醫師動」的原則去配合病人改變自己，如糖尿病的禁忌已經鬆動，只剩下

文／洪建德 本刊特約健康顧問·陽明院區新陳代謝科主任

2個原則，一是總量管制，二是均衡營養的叮嚀。對於三大營養素的分配也比以前寬鬆，有許多病友及少數醫療人員還不知道。

因此，對於不同生活方式的患者，醫師就需針對不同的生活方式給予不同的治療。所以稱為「病人不動，醫生動」，就像一部質優的子彈列車，速度飛快，沒有噪音地前進，不知不覺中把病人迎送到健康的將來。



標榜較低糖量，也可能還有4~5%糖分，有的乳酸飲料可能高達11~12%。如果喝下1瓶600毫升的飲料，熱量就約有180~240大卡左右。在「大杯取勝」的誘騙下，喝下的熱量就更多。

2. 部分食品成分危害健康

飲料添加的其他成分也可能成為健康的負擔，例如奶茶中的奶精，是椰子油調成的並非牛奶，是飽和脂肪酸的一種，喝多了會使血脂肪上升。運動飲料含有電解質如鈉、鉀、鈣、氯、鎂等離子，長期或是大量飲用會對腎臟有所負擔。茶類、可樂和咖啡中的咖啡因，會刺激孩子的中樞神經，造成興奮、心跳加快等作用，甚至影響孩子的腦部發育及智力發展！碳酸飲料及咖啡因會增加鈣質流失，影響孩子的骨骼發育。

3. 身體的器官功能受損

飲料會增加胃酸分泌，造成胃酸過多，影響胃腸消化功能，也會降低口腔牙菌斑的酸鹼值，增加蛀牙的機會。

4. 影響正常飲食量

孩子喝多飲料後容易有飽脹感，影響正餐攝取量，使營養素攝取不足導致營養失調。糖分會增加維生素B群的需求，長期維生素B群攝取不足，可能影響注意力、記憶力減退、影響學業成績。

5. 標示不明誤飲含酒精飲料等

有些酒精性飲料標示不清，讓孩子誤以為是可以喝的飲料。另外，飲料店販售的飲料或冰沙，外包裝並未標示飲料的熱量、成分及內容物，可能會喝進大量人工添加物。因此，應教導孩子們選擇標示清楚的飲品。

部分健康宣稱的飲品，有些產品成分不明，有些營養素的特殊成效尚未得到醫學上的証實，若無

認證，要作為孩子的飲品，應審慎評估。

6. 飲品衛生安全未受重視

除了包裝飲料，孩子也會在飲料店、餐廳、速食店、路邊攤購買飲料。這些店家的用水和冰塊，常有大腸桿菌含量過高的問題，要注意飲食的衛生。

7. 小心蔬果汁的健康陷阱

市售稀釋蔬果汁約只含3%~33%蔬果汁，大多是糖水，即使是100%純果汁也要適量飲用。

應喝適量的水

口渴還是喝開水最解渴，高達7成以上的孩子，每天喝的水低於標準值。應鼓勵並監督孩子養成習慣，一般小學生水分的需求約1,700~1,900毫升，國中生每日約需2,100~2,300毫升，扣除食物中的水分每日最少喝6杯水，補充生理需求，減少口渴的狀況。

家長責無旁貸

高達9成5的孩子知道喝飲料對身體並不好，但仍照喝不誤，這與家長的態度和習慣及廣告促銷有關。大人們應幫助孩子養成「以水代替飲料」的好習慣，才能維持身體所需。

如果孩子不喜歡喝沒有味道的白開水，可以在水中放進一些檸檬片、蘋果片、淡花茶或新鮮香草，讓水看起來多一點色彩、多一點淡淡的果香、花香，以「漸進」的方式吸引孩子開口喝水，增加喝水的意願，並將飲料攝取頻率減低至每週2次以內。若是家長不把關，孩子養成了不喝水、只愛喝飲料的習慣，對孩子的健康將造成嚴重的影響！