

第29組 主題報導

姓名	學號	所別	貢獻
許仁毓	d12849018	流行病學及預防醫學研究所	課堂筆記（限制進食時間對健康的影響與其他視角）、課堂延伸與重要性報告統整與細修
葉宇庭	r13852005	環境與職業健康科學研究所	課堂筆記（科學證據與實踐應用）、投影片製作
吳子勤	r12850007	健康行為與社區科學研究所	課堂筆記（從研究層次到飲食品質評估）、文獻回顧（健康介入）、應用未來挑戰、政策建議
王沛蓉	r13851004	食品安全與健康研究所	課堂筆記（精準營養）、文獻回顧（飲用含糖飲料的社會文化背景）
林品萱	r13852034	環境與職業健康科學研究所	課堂筆記（飲食與健康的探索）、文獻回顧（含糖飲料分類、常見的成分）
林冠勳	p13849001	流行病學及預防醫學研究所	課堂筆記（餐後血糖反應與時間營養學）、議題背景與概念



你喝的是

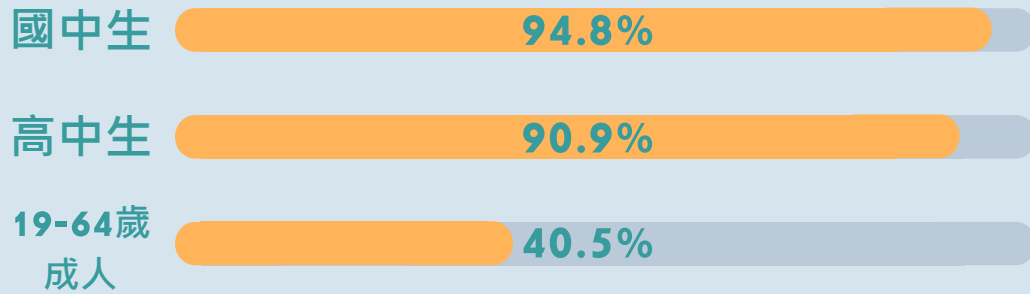
蜜糖

還是

毒藥

好想喝飲料

根據103-106年「國民營養健康狀況變遷調查」結果顯示，國人每週至少喝1次含糖飲料的比列：



總是忍不住想喝飲料嗎？或許是這些因素在作怪

心理

糖分可提升腦內多巴胺分泌，帶來短暫愉悅感

時間

忙到沒時間吃飯，因此選擇飲料快速補充能量

壓力

經濟

含糖飲料相對於健康飲品價格低廉，更具吸引力

社會

品牌透過社群行銷，成功打造出手搖飲時尚潮流

甜蜜的負擔

含糖飲料造成健康影響的成分包含：



精緻糖

缺乏營養價值，容易導致能量過剩，因此常稱作「空卡路里」
→增加第二型糖尿病風險



甜味劑

攝取後會迅速提升血糖並促使胰島素大量分泌
→進而刺激食慾、體重增加

高果糖玉米糖漿

過量攝取果糖時，會運送至肝臟增進脂質新生作用
→導致胰島素阻抗及腹部脂肪堆積



咖啡因

咖啡因含量的能量飲料可能引發心律不整
→引發心律不整、高血壓及焦慮症狀



奶精

奶茶常添加的奶精含有反式脂肪，可能提高低密度脂蛋白(壞膽固醇)水平
→增加心血管疾病風險

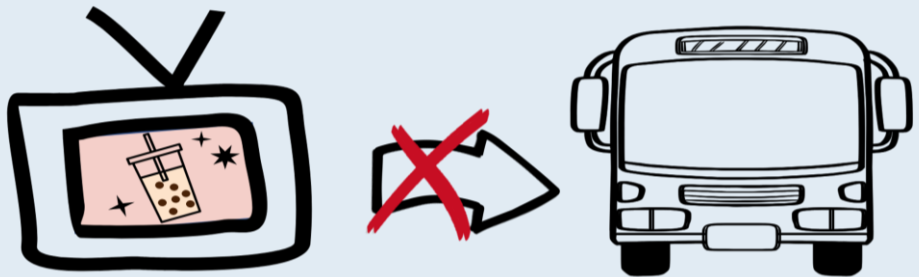




減糖 4 部曲

① 減少誘惑

限制含糖飲料廣告在大眾交通運輸上播報



借鏡：美國舊金山

KOL: Key opinion leader

② 社群媒體傳播

社群
運動

邀請明星或KOL擔任宣傳大使，
帶動減糖運動的風潮

科普
知識

建立平台提供正確用糖資訊，
並開放民眾提問由專家解惑

廣告
傳播

投放含糖廣告時要求張貼「肥胖、
糖尿病和蛀牙」的警告標語

減糖 4 部曲



③ 徵收糖稅

主要透過提高含糖飲料的價格，減少消費量達到以價制量的減糖政策



目前已有美國、英國、泰國等多個國家仿效

④ 營養標示

手搖飲應在菜單上新增含糖量與咖啡因含量的標示，消費者可以依照需求選擇

MENU					
Tea			含糖量 咖啡因		
	含糖量	咖啡因		含糖量	咖啡因
OO綠茶	\$40	●	●	奶茶/奶綠	\$50 ● ●
多多綠茶	\$50	●	●	烏龍奶	\$50 ● ●
檸檬紅茶	\$50	●	●	珍珠奶茶	\$60 ● ●

Milk Tea