



零食過量 有害健康

2009 年台灣兒童零食消費習慣調查報告

每天—

下課時吃幾片洋芋片、幾塊巧克力，

放學後吃兩包速食麵，

看電視時吃幾顆爆米花...



孩子每天吃多少零食¹、吃了些什麼零食，家長們，您都知道嗎？零食已是孩子們生活不可或缺的一部份，但是，許多零食並非天然的食物，乃是透過加工製造，吃過多的零食不但會造成身體肥胖，也會影響孩子對正餐的食慾，造成營養不良或飲食不正常。

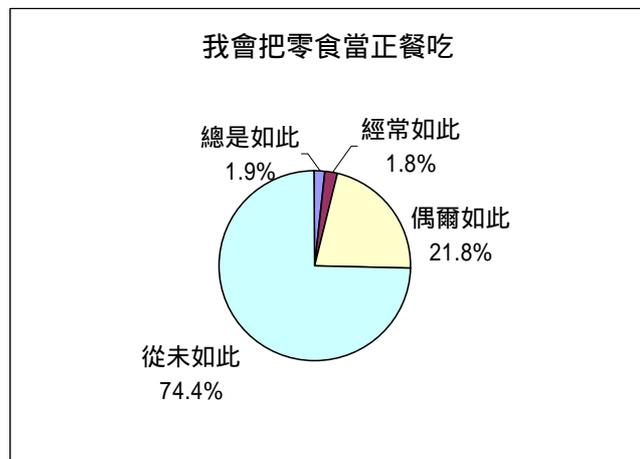
為了瞭解孩子吃零食的現況，兒童福利聯盟基金會（以下簡稱「兒盟」）從北、中、南、東四區（包含台北市、台北縣、台中市、台中縣、高雄市、高雄縣、花蓮縣等七個縣市），隨機抽樣 14 所國民小學，針對國小五、六年級的學童，於 2009 年 2 月 25 日至 3 月 13 日間，進行問卷調查。本調查總計發出 1,303 份問卷，回收 1,183 份，回收率達 90.79%，有效問卷 1,178 份；在 96% 的信賴水準下，抽樣誤差不超過正負 3 個百分點。



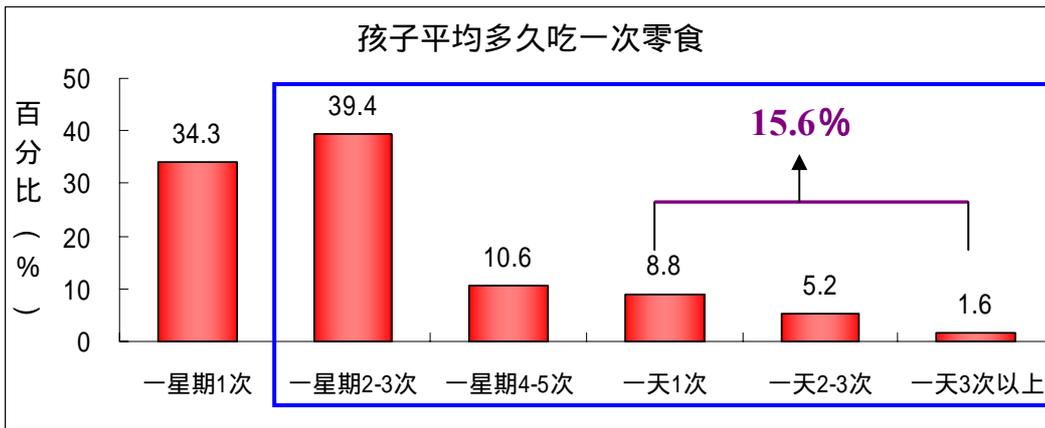
孩子吃零食的現況

●* **呷未先！逾六成五孩子經常吃零食，3.7%把零食當正餐吃**

調查發現，逾六成五（65.7%）的孩子經常吃零食，其中，甚至有一成五（15.6%）的孩子每天都要吃零食。值得注意的是，有 1.6% 孩子一天會吃 3 次以上的零食，甚至有孩子一天最多會吃到 5 次！另外，調查還發現，有 3.7% 的孩子經常會把零食當正餐吃。



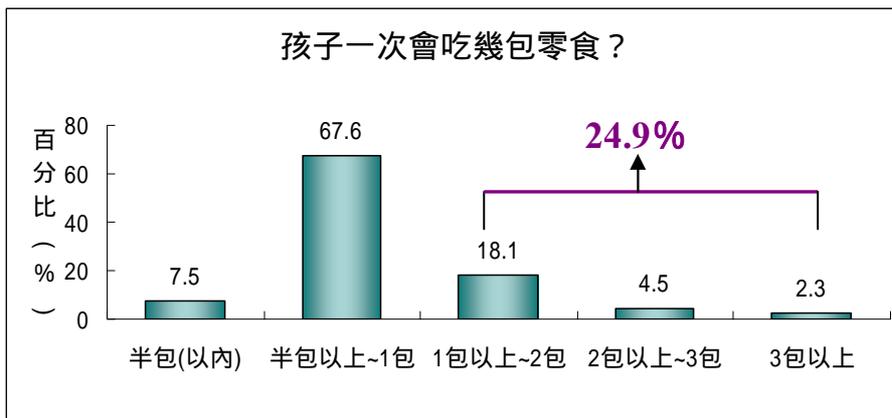
¹ 零食是指已密封包裝好的散裝銷售、保存期長久、不用再次烹煮的非正餐小食。多為油炸類、堅果類、乾燥類、醃製類（包括蜜餞）、糖果、膨發類等，但在華人普遍的概念不包括糕點麵包類食物、雪糕、汽水在內（引自維基百科：<http://zh.wikipedia.org/wiki/%E9%9B%B6%E5%98%B4>）。



●* 零食一口口，片刻不離手

孩子平均一次吃 1 包零食，近二成五會超過 1 包

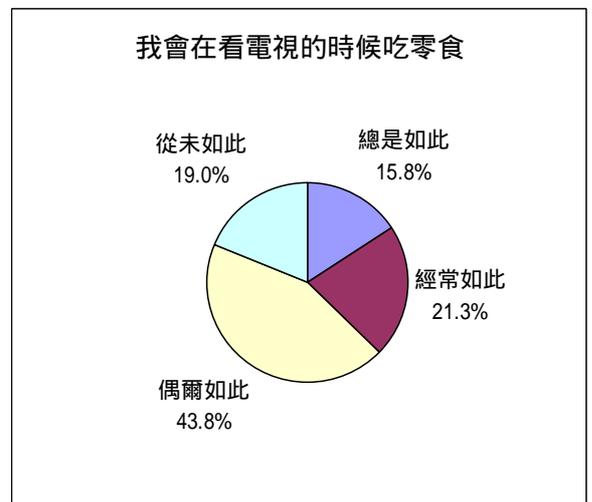
孩子每次吃零食，平均都會吃 1 包，但也有近二成五 (24.9%) 的孩子會超過 1 包。令人感到驚訝的是，有的孩子一次最多會吃到 10 包，進一步觀察，吃 10 包零食的孩子，都是吃巧克力派或者速食麵，這兩種零食的熱量都不容小覷，吃多容易造成肥胖。



●* 小小沙發馬鈴薯 零食配電視，愈吃愈多

逾三成七的孩子會在看電視的時候吃零食 邊看電視邊吃零食的孩子，零食吃得愈多

長期坐在沙發上邊看電視邊吃零食，有可能會造成大腿和臀部愈來愈肥胖，身材就像個馬鈴薯一樣！零食、電視和沙發，是成為沙發馬鈴薯的三大要素，兒盟調查發現，逾三成七 (37.1%) 的孩子會在看電視的時候吃零食，恐成為小小沙發馬鈴薯！經統計檢定亦發現，邊看電視邊吃零食的孩子，會在不知不覺中吃下更多的零食，零食的包數明顯較多。





孩子愛吃什麼零食？高熱量、高鹽、高糖！

●* 孩子愛吃「三高」零食，洋芋片、速食麵和巧克力是最愛

檢視孩子愛吃零食的十大排名，發現洋芋片（76.3%）、速食麵（54.6%）和巧克力（54.3%）是孩子的最愛，位居前三名，但這些都是屬於高熱量、高鹽及高糖的「三高」零食（表1）。

吃1包是一天
攝取量的 $\frac{1}{3}$

表1：孩子愛吃零食排名、種類及其成分內容

孩子愛吃排名	零食種類	孩子愛吃比例 (複選題)	鈉 (衛生署建議每日攝取 2,400mg) 單位：mg	熱量(age10-12) 男 2,500 卡 女 2,200 卡 單位：卡	反式脂肪 (世衛組織建議每日不應超過 2.2g) 單位：g
			每包含量	每包含量	每包含量
1	洋芋片	76.3%	471.2	509.2	0.0
2	速食麵	54.6%	818.0	197.0	0
3	巧克力	54.3%	30.0	234.0	0
4	可樂果	54.2%	372.0	334.0	0.0
5	泡芙	50.1%	90.6	333.0	0.5
6	蝦味先	42.4%	430.0	412.0	0
7	巧克力派	39.7%	190.0	160.0	0.3
8	蛋捲	35.1%	52.8	332.0	0
9	巧克力餅乾	33.8%	133.0	298.0	2.7
10	爆米花	32.5%	712.0	368.0	0.4

吃1包接近
兩碗白飯
的熱量！

吃1包
就過
量！

註：本表製作是從孩子愛吃的零食種類中，選擇一款常見的品牌舉例，然後至便利商店記錄該品牌零食每包的含鈉量、熱量及反式脂肪含量；此外，亦有記錄各零食每 100g 的含量，但因數據過多，所以未在本表中呈現，詳細資料請見附錄一。

參考資料：1.自由時報（2008/4/5）。衛生署考慮，訂兒童攝取上限標準。

2.台東縣衛生局食品營養資訊網 <http://food.ttshb.gov.tw/ContentView.aspx?id=86>

3.蘋果日報（2008/8/28）。喜歡吃零食嗎？要小心喔！台灣健康醫院學會調查：17種含過量反式脂肪的零食。

4.零食熱量表 <http://www.clearsol.com.tw/calorie-f.htm>



如前所述，孩子平均每次會吃上一包零食，但只吃一包就會過量了。孩子愛吃的零食中，熱量都相當高，以排名第一的洋芋片為例，其熱量是孩子愛吃零食前十名中最高的，1包洋芋片的熱量約有510卡，接近兩碗白飯的熱量（一碗白飯熱量約280卡）。正值年齡10-12歲（相當於五、六年級）的孩子每日所需熱量，男生是2,500卡，女生2,200卡，如果一位六年級男生吃了1包洋芋片，就占其每天所需熱量的五分之一。如果吃過多的高熱量食物，容易會造成肥胖、體脂肪過高，長期下來，甚至有可能還會造成高血壓、心臟和血管方面的疾病。

另外，孩子愛吃的巧克力不但熱量高，所含的糖分也很高，孩子如果吃多，罹患肥胖、齲齒的可能性也較高。有些巧克力外觀顏色鮮豔豐富，都可能是添加了人工色素，吃多對身體也有害。

孩子愛吃的零食中，鈉的含量也相當高。鈉不僅出現在「鹹」的食物，許多「甜」食也是屬於高鈉/高鹽食品。孩子平常愛吃的零食，如：速食麵、爆米花、洋芋片、巧克力派、蜜餞/話梅...等，幾乎都是高鈉/高鹽類食物。目前衛生署針對鈉的建議攝取量，以每日2,400mg、相當於6公克的鹽，作為每日攝取基準，只要吃上1包，就等於攝取了2公克的鹽，占每日攝取基準的三分之一。除了速食麵，蜜餞的含鈉量更高，市面上某家廠牌的紹興梅100g的含鈉量就高達7,892mg，只要吃下12-13顆，就有可能過量。鈉如果攝取過多時，易罹患高血壓，增加心臟和腎臟的負擔，不可不慎！

●* 零食中的兩大隱形殺手：「反式脂肪」和「食品添加物」

反式脂肪

超過六成四的孩子會吃反式脂肪超量的零食

過去總認為，食用植物油比動物油來得健康，但植物油的成分中，含有多量的不飽和脂肪酸，容易氧化酸敗、不耐久炸，為了改善此一缺點，許多業者在製造植物性油脂的加工過程中，利用「氫化」的技術，成為氫化油脂，使植物性油脂可以更耐高溫、存放更久且不易變質敗壞、口感酥脆而不油膩，又能增加食品加工的方便性及降低成本²。但是，氫化過程也將一部份的脂肪轉變為反式脂肪（Trans fats），反式脂肪不利健康，攝取過量反式脂肪酸容易罹患心血管疾病、糖尿病或大腸癌等疾病³。

世界衛生組織訂出每人每天不應攝取超過2.2g的反式脂肪，在孩子們愛吃的零食中，常常會出現反式脂肪的蹤跡，據調查發現，超過六成四（64.2%）孩子會吃反式脂肪超量的零食，若以某廠牌巧克力餅乾為例，只要吃1包，就會超過上限（表1）。

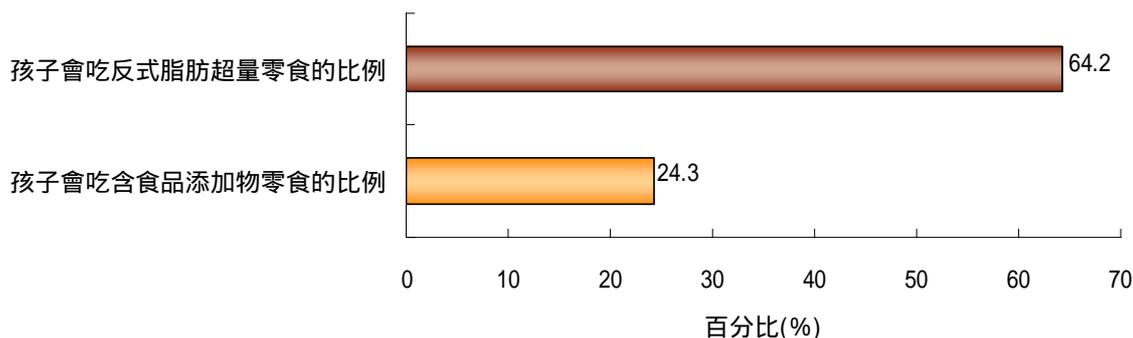
² 維基百科 <http://zh.wikipedia.org/wiki/%E5%8F%8D%E5%BC%8F%E8%84%82%E8%82%AA>

³反式脂肪，有害健康（2005） <http://www.consumers.org.tw/unit412.aspx?id=654>



反式脂肪的陷阱：「反式脂肪 0≠0」、沒寫「反式脂肪」並不代表沒有

值得注意的是，有時消費者沒有辦法從零食的包裝上判斷有沒有反式脂肪！因為根據衛生署的規定，反式脂肪的含量不超過 0.3g 就可以標示為「0」，所以即便是「反式脂肪=0」的零食也不能放心。另外，成分中含有「氫化植物油」、「半氫化植物油」、「植物性乳化油」、「植物性乳瑪琳」、「人造奶油」（黃油）、「人造酥油」（白油），或英文標示上有「Hydrogenated（氫化）」的食品，都可能含有反式脂肪，實在令人防不勝防⁴！



食品添加物

近二成五的孩子會吃含食品添加物的零食

另外，調查發現，近二成五（24.3%）的孩子會吃含食品添加物的零食，如：蜜餞。蜜餞幾乎沒有什麼營養成分，不僅含鈉量高，還含有許多的食品添加物，如：糖精、檸檬酸、阿斯巴甜、亞硫酸鹽等。有些蜜餞為要保持鮮艷欲滴的顏色，就必須先漂白，再染色；為能長期保存就必須加防腐劑；為要維持美味就會加人工甘味料（糖精、甜精），這些食品添加物雖然合法，但長期食用可能會對健康造成很大的影響（表 2）⁵。

表 2：蜜餞可能內含的食品添加劑

類別	品目	對健康可能的影響
合法但安全上有疑慮的食品添加物		
人工甘味劑	糖精、甜精	由動物試驗顯示，會致膀胱癌。
	阿斯巴甜	眩暈，頭痛，癲癇，月經不順，損害嬰兒的代謝作用（苯酮尿症者不可以食用）。
漂白劑	亞硫酸鹽	可能引起蕁麻疹、氣喘、腹瀉、嘔吐，亦有氣喘患者致死案例。
非法食品添加物		
以前合法現已禁用	甘精（甜味劑）	會傷害肝臟及消化道，致癌性已確定

參考資料：認識食品添加物 http://www.bwmc.org.tw/HealthyFood/web/new_page_3.htm

⁴ 梁嬌純（2008/5）。「零」反式脂肪標示，可以放心吃了嗎？，康健雜誌，114 期。

⁵ 池和美（2005）。零食寶典。三意文化。

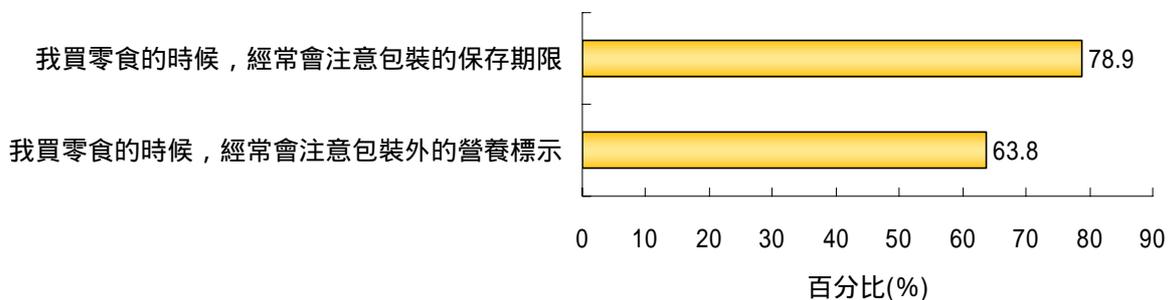


●* 近八成孩子買零食會注意保存期限，近六成四會注意營養標示

調查發現，近八成（78.9%）的孩子買零食的時候，經常會注意包裝的保存期限；近六成四（63.8%）的孩子經常會注意包裝外的營養標示。表示多數學童會注意零食包裝上的訊息，特別是保存期限。

值得一提的是，孩子普遍都會注意零食的營養標示，但卻還是買零食、吃零食，由此可見，孩子「有看沒懂」，並不瞭解營養標示上的含義，以及過量食用零食對自己的健康可能會造成的影響，家長、學校和政府實在責無旁貸！

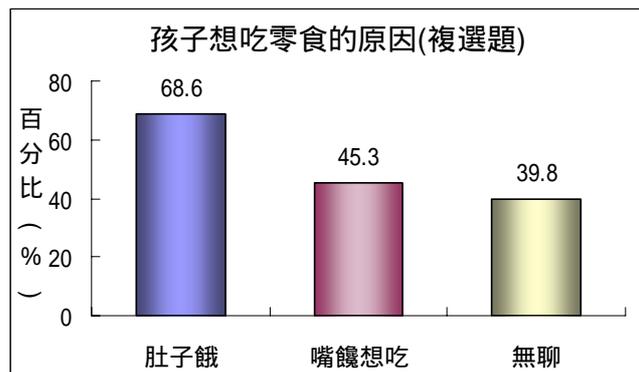
孩子買零食會注意的事項



孩子為什麼吃零食？

●* 充飢嘴饞：近七成孩子吃零食因為肚子餓，四成五嘴饞想吃

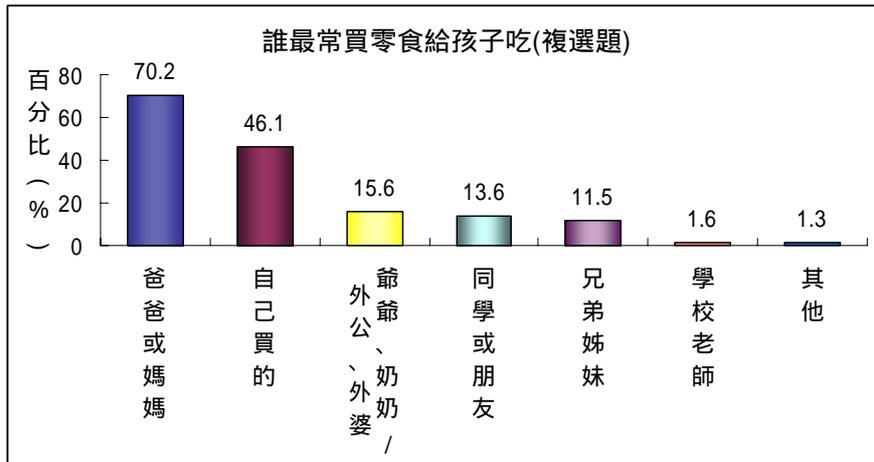
兒盟調查孩子想吃零食的原因，近七成（68.6%）的孩子吃零食是因為肚子餓，拿零食果腹；四成五（45.3%）的孩子是因為嘴饞想吃。表示台灣學童其實已經習慣將零食做為肚子飢餓時的補充品，養成吃零食解饞的習慣。



●* 家長未把關

超過七成孩子，「爸媽」最常買零食給他們吃

孩子吃的零食都是誰買的呢？兒盟調查發現，超過七成（70.2%）的孩子表示，爸爸媽媽最常買零食給他們吃，其次是孩子自己買的（46.1%），第三是爺爺、奶奶/外公、外婆（15.6%）。



逾半數家長經常買零食放在家裡，近二成家長有吃零食的習慣

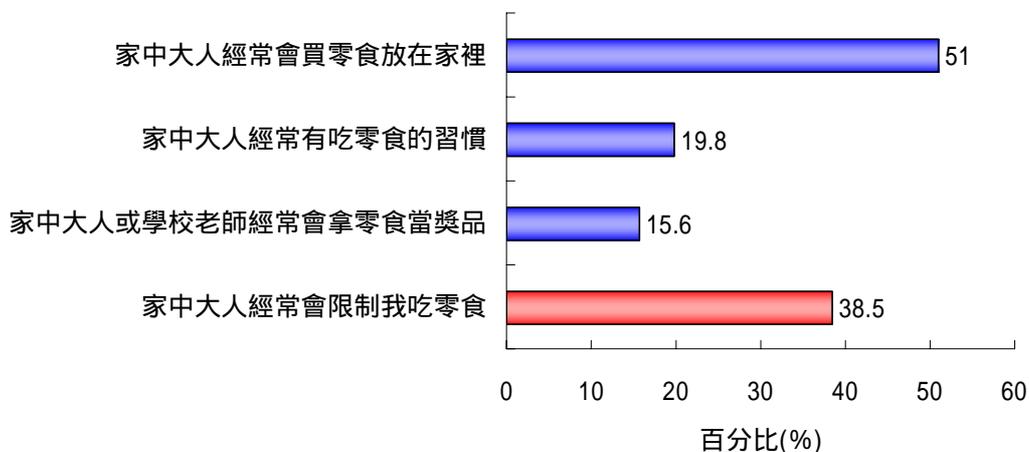
不到四成大人會限制孩子吃零食

兒盟調查發現，逾半數（51%）孩子表示，家中大人會買零食放在家裡，甚至有近二成（19.8%）的大人經常有吃零食的習慣；但是，會限制孩子吃零食的大人卻不到四成（38.5%）。兒盟進一步發現，如果家中大人會買零食給孩子吃，或將買零食放在家裡，孩子每次吃零食的包數也愈多。因此，若家長能少買零食給孩子吃，或少買零食放在家裡，必然可以減少孩子接觸零食的機會。

近一成五大人或學校老師經常拿零食當獎品

近一成五（15.6%）的孩子表示，家中大人或學校老師會拿零食當獎品。有些大人會因為孩子學業成績進步而買零食給孩子吃；在學校，如果學生表現良好、或者比賽得獎，老師也會買飲料和零食請學生吃。

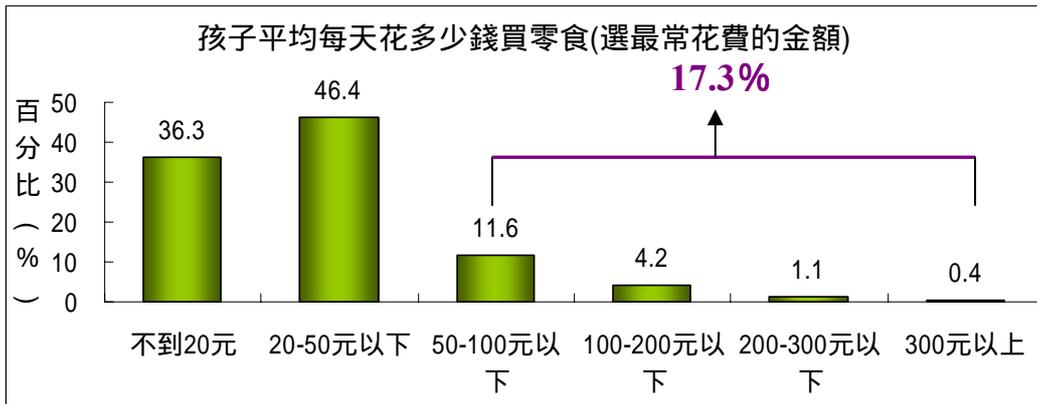
家長和大人角色





孩子買零食，平均每月花費將近 600 元

兒盟調查發現，孩子平均每個月在零食上的花費將近 600 元。超過四成六（46.4%）的孩子平均每天會花 20-50 元買零食，另有逾一成七（17.3%）的孩子平均每天會花超過 50 元買零食，一個月就會花超過 1,500 元！而這些零食還不包括存放在家裡的零食，可見台灣學童零食消費能力相當驚人。



兒盟的呼籲



零食安心吃，SAFE 守則

S (Stop)	停止	<ol style="list-style-type: none"> 1. 孩子吃零食應知節制、適可而止 2. 家長不要買零食存放家裡
A (Attention)	注意	孩子和家長買零食應注意包裝外的內容成分和營養標示
F (Fresh)	新鮮	<ol style="list-style-type: none"> 1. 選擇新鮮、健康的零食，如：奶類、豆漿、蔬果類 2. 鼓勵家長自己做點心，如：綠豆湯
E (Education)	教育	<ol style="list-style-type: none"> 1. 家長應教育孩子看零食包裝外的內容成分和營養標示來選擇零食 2. 家長應教導正確的營養知識（如：零食的熱量高、鹽分高、及缺乏營養...等）

呼籲政府

1. 規範零食電視廣告

許多以孩子為主要收視族群的電視頻道（如：卡通頻道），廣告時間經常會播放零食廣告，以吸引孩子購買。分析目前台灣的電視節目廣告，洋芋片是出現最頻繁的零食廣告，也是本次調查中最多孩子愛吃的零食。許多國家的研究都曾提出零食廣告會影響孩子對零食的慾望，各國也相當重視此議題並立法規範，



如：愛爾蘭廣電主管機關嚴禁兒童仰慕之名人代言兒童廣告，也要求糖果廣告需要特別提醒刷牙；英國施行禁止對 16 歲以下青少年電視廣告垃圾食物，以減緩兒童日益肥胖的趨勢⁶。反觀台灣，目前並沒有相關法令禁播垃圾食物廣告，除非該廣告有「誇大不實、易生誤解」的情形才得以檢舉和反應，相關單位實應重視這個問題。

2. 確實標示 0.3 以下之反式脂肪含量

如前所述，反式脂肪的含量只要不超過 0.3g 就可以標示為「0」，相信許多消費者會誤以為標示 0 就代表不含反式脂肪，反而會造成食用過量而不自覺。因此，兒盟呼籲政府單位，應規範業者只要食品中含有反式脂肪，不論含量多寡就應當確實標示，才能真正有利於消費者的判斷及選擇。

⁶曹琬凌（2004）。搶救兒童，各國促立法向零食電視廣告說不，公共電視研究發展部。

<http://www.pts.org.tw/~rnd/p1/2004/040609.htm>

蔡蕙如（2008）。兒童與廣告。

http://www.tvkeeper.org.tw/index.php?option=com_content&task=view&id=276&Itemid=26



 附錄一

排名	零食種類	孩子愛吃比例	g/包	鈉 (衛生署建議每日攝取 2,400mg) 單位：mg		熱量(age10-12) 男 2,500 卡 女 2,200 卡 單位：卡		反式脂肪 (世衛組織建議每日不應超過 2.2g) 單位：g	
				每包	每 100g	每包	每 100g	每包	每 100g
1	洋芋片	76.3	95.0	471.2	496.0	509.2	536.0	0.0	0.0
2	速食麵	54.6	40.0	818.0	2045.0	197.0	492.5	0	0
3	巧克力	54.3	48.0	30.0	62.5	234.0	487.5	0	0
4	可樂果	54.2	70.0	372.0	531.4	334.0	477.1	0.0	0.0
5	泡芙	50.1	57.0	90.6	158.9	333.0	584.2	0.5	0.9
6	蝦味先	42.4	80.0	430.0	537.5	412.0	515.0	0.0	0.0
7	巧克力派	39.7	30.0	190.0	633.3	160.0	533.3	0.3	1.0
8	蛋捲	35.1	60.0	52.8	88.0	332.0	553.3	0	0
9	巧克力小熊餅	33.8	55.0	133.0	241.8	298.0	541.8	2.7	4.9
10	爆米花	32.5	80.0	712.0	890.0	368.0	460.0	0.4	0.5