



2011 年台灣學童吃冰調查報告

2011 年 8 月 15 日

臺北市衛生局今日再公布第 2 波 144 件飲冰品抽驗結果，其中不合格件數共 9 件（不合格率 6.3%），不合格原因均為經初、複抽，衛生指標菌量仍過高。本專案針對 50 件冰塊、36 件飲料、17 件冰沙、18 件清剉冰及 23 件配料檢驗衛生標準，初驗結果有 23 件衛生標準不符合規定，經通知業者限期改善，複檢結果仍有 9 件（5 件冰塊、2 件飲料、1 件冰沙及 1 件配料）衛生標準不符規定。（台北市政府衛生局 2011/8/8）¹

炎炎夏日到，孩子把吃冰當作消暑解渴的良方，但是孩子們吃的冰衛生嗎？許多顏色鮮艷的冰品並非天然的食物，而是以人工添加物和香料製作出又香又甜的冰品，而且吃下過多的冰不但會造成頭痛、咳嗽等身體不適症狀，也會影響孩子對正餐的食慾，造成肥胖卻營養不均衡。

為了更瞭解孩子吃冰情形，包括吸引孩子吃冰的因素、孩子對冰的認知與觀念，以及家長吃冰習慣對孩子的影響，兒福聯盟文教基金會（以下簡稱兒盟）進行「台灣學童吃冰調查報告」，於今年 5 月 10 日至 5 月 24 日期間施測，以台灣本島五、六年級國小學童為母群體，採分層隨機抽樣法，就台灣地區 19 個縣市（不含澎湖、金門、連江等離島縣市）依母群體分布情形抽取受測小學，總計發出 2,410 份問卷，回收有效問卷 2,163 份，回收率達 89.8%；在 99% 的信心水準之下，抽樣誤差不超過 3%。

一、來枝冰棒吧！孩子吃冰頻率與種類

- 逾兩成孩子經常吃冰，3.4% 孩子天天吃冰，有的孩子甚至一次吃下一整桶冰
- 孩子最常吃的冰品種類：六成三是冰淇淋、霜淇淋、聖代類，六成是冰棒類，五成三是冰沙類。

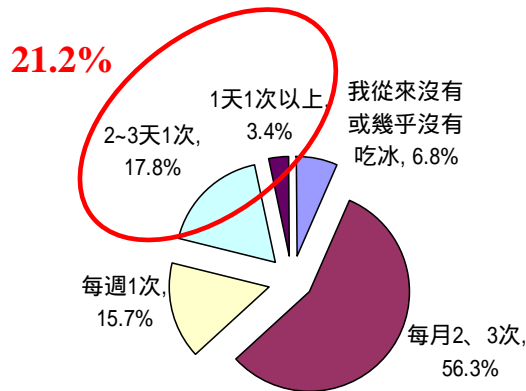
兒盟調查發現，逾兩成(21.2%)孩子經常吃冰²，15.7% 孩子每週吃一次冰，56.3% 孩子每個月吃 2、3 次冰。孩子曾一次吃過最多冰的份量，有一桶冰淇淋、5 枝冰棒、2 碗剉冰，還有孩子一次吃了 4 枝冰棒加 1 桶冰淇淋，甚至有孩子一天吃了五次冰。

¹ 台北市政府衛生局 <http://210.69.111.150/News/List.aspx?code=1010&nodeID=10#>，標題：臺北市衛生局公布第二波飲冰品抽驗結果 不合格率 6.3%

² 逾兩成(21.2%)孩子經常吃冰，其中經常吃冰的孩子包括「一天吃一次冰以上」與「2~3 天吃一次冰」的孩子，各佔 3.4% 與 17.8%。



孩子吃冰頻率



從孩子最常吃的冰品種類來看，六成三(63.1%)為冰淇淋、霜淇淋、聖代類，六成(60.1%)為冰棒，五成三(53.9%)為冰沙類，如思樂冰、綠豆冰沙等。剉冰、雪糕、甜筒則各佔四成，雪花冰、綿綿冰類則佔三成(31.2%)。

二、吃冰也會胖——不看標示的孩子

- 孩子最愛吃的冰品中，熱量高達 500 卡
- 看似清爽的冰，竟比薯條還油

孩子最喜歡吃什麼冰呢？進一步分析孩子最喜歡吃的冰前幾名包括思樂冰、美冰淇淋、曠世派、杜爺甜筒、根達斯冰淇淋、布丁雪糕、麥勞冰炫風等冰品。兒盟統計這些冰發現，以思樂冰熱量最高。若以中杯思樂冰 680ml 容量來看，喝下一杯雪碧口味的思樂冰就高達 523.6 卡³，以行政院衛生署國民健康局對於一碗白飯熱量為 280 大卡的定義來計算，相當於吃下將近兩碗白飯，熱量著實驚人。其他熱門口味如黑松沙士口味思樂冰，中杯也超過一碗飯的熱量⁴。另外一杯冰旋風與一枝雙倍巧克力甜筒的熱量也都相當於一碗飯。當孩子不知不覺吃下高熱量的冰後，對正餐的接受度就會變差，如此一來，孩子吃進很多熱量，卻沒有吃到營養，長久下來，可能會有營養不均衡的問題，甚至影響孩子的健康發育。

此外，冰的脂肪含量也相當高，1 公克脂肪有 9 大卡熱量，當脂肪佔食物的熱量比例大於 30%，就屬於高油脂的食物⁵。兒盟統計發現，根達斯比利時巧克力冰淇淋的脂肪熱量高達 162 大卡，其中脂肪佔熱量比例為 58.5%；曠世派

³ 資料來源：7-ELEVEN 網站 <http://www.slurpee.com.tw/index.htm#/taste>。雪碧口味思樂冰每 100ml，熱量 77 大卡。

⁴ 資料來源：7-ELEVEN 網站 <http://www.slurpee.com.tw/index.htm#/taste>。黑松沙士口味思樂冰每 100ml，熱量 52 大卡。

⁵ 許芳菊(2011) 認清六大風險食物與健康對策。親子天下雜誌，第 26 期 (100 年 8 月號)。



巧克力雪糕的脂肪佔熱量比例更超過六成(63.7%)。孩子最喜歡吃的冰當中脂肪佔的熱量比例皆大於 30%，都屬於高油脂食物。如果與油炸物薯條相比，其脂肪佔熱量比例為 46.3%，有些冰甚至比薯條還油。

孩子愛吃冰品之熱量與脂肪排行榜

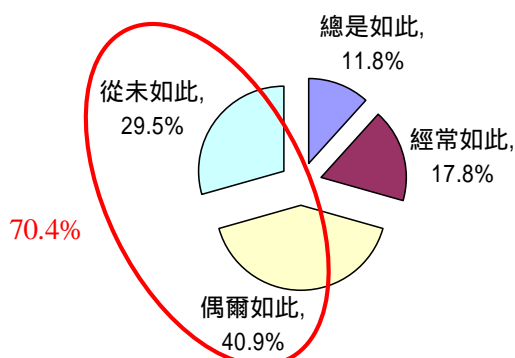
冰品名稱	份量	熱量 (1 份)	脂肪(公克)	熱量比一比	脂肪佔食物的熱量
思樂冰雪碧口味	680ml(中杯)	523.6 大卡	未知	1 又 4/5 碗飯 ⁶	未知
冰炫風(OREO)	170 公克	330 大卡	12	1 碗飯	32.7%
根達斯比利時巧克力冰淇淋	81 公克(迷你杯)	277 大卡	18	1 碗飯	58.5%
杜 爺雙倍巧克力甜筒	86 公克	233.6 大卡	12	4/5 碗飯	46.2%
杜 爺曠世奇派巧克力雪糕	73 公克	202 大卡	14.3	3/4 碗飯	63.7%
百 布丁大雪糕	100 公克	163 大卡	5.61	1/2 碗飯	31.0%
美冰淇淋	85 公克	140.2 大卡	6.2	1/2 碗飯	39.8%

註：中包薯條的熱量為 330 大卡，脂肪有 17 公克，其脂肪佔總體熱量為 46.3%

- 七成孩子很少或從未注意冰品的營養標示
- 五成三的孩子不會注意吃的冰品熱量過高

高達七成(70.4%)孩子很少或從未注意冰品的營養標示(如：熱量、蛋白質、脂肪、碳水化合物、鈉...等)，近三成孩子則從未注意冰品的營養標示。兒盟調查孩子愛吃的冰，其中 根達斯冰淇淋香草、巧克力等口味含有反式脂肪，但反式脂肪不利健康，攝取過量可能罹患心血管疾病。另外，超過一半的孩子(53%)不會注意吃的冰品熱量過高。

我會注意冰的營養標示？



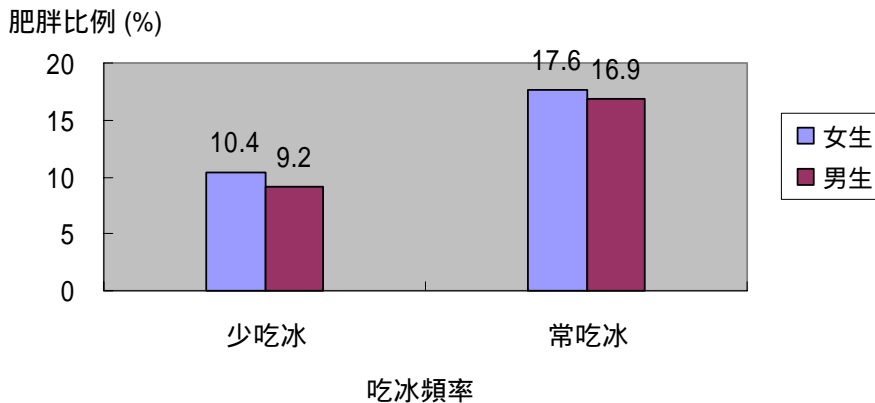
⁶ 以行政院衛生署國民健康局之定義，一碗白飯熱量約為 280 大卡來計算。



吃愈多冰的孩子，BMI 值也愈高

根據行政院衛生署公告的兒童與青少年肥胖定義⁷，本次調查發現有二成八(28%)的小五小六男生 BMI 超過標準範圍，一成三(13.9)為肥胖；一成七(17.8%)的小五小六女生 BMI 超過標準範圍，8.8%為肥胖。兒盟進一步調查發現，吃冰頻率越高的孩子，BMI 值也愈高，達統計上顯著。愛吃冰的小男生，BMI 值為肥胖的比例(16.9%)是少吃冰(9.2%)孩子的近兩倍。孩子吃很多冰，又不注意吃進肚子的冰品熱量是否過高，難怪體重增加，肥胖也跟著來了。根據行政院衛生署 2005-2008 年國民營養健康狀況變遷調查⁸，肥胖兒童有二分之一(約 42-63%)的機率會變成肥胖成人，肥胖除了造成體能衰退，還會導致糖尿病、代謝症候群、高血壓等疾病。愛吃冰的孩子，應該多多注意了。

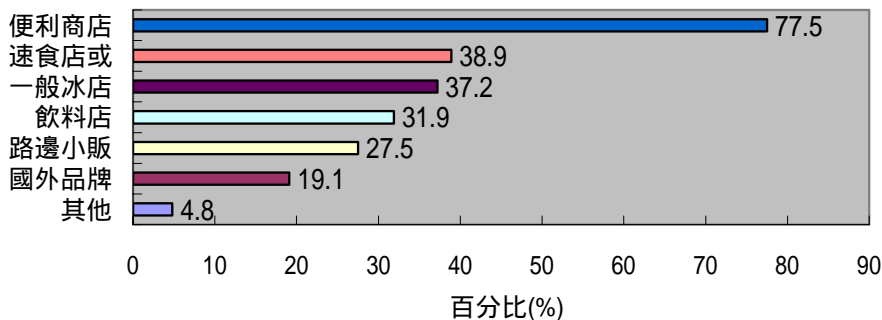
吃冰頻率與肥胖比例



三、冰從哪裡來——來源不明的冰

孩子最常買冰的地點——逾七成七的孩子在便利商店買冰，三成八在速食店或餐廳買冰，三成七在一般冰店買冰

孩子最常在哪儿買冰或吃冰？



⁷ 根據行政院衛生署公告的兒童與青少年肥胖定義，以 11 歲與 12 歲男生而言，BMI(身體質量指數)值介於 15.8-21.5 為正常範圍，BMI 21.5 為過重，BMI 24.2 為肥胖；以 11 歲與 12 歲女生而言，BMI 值介於 15.8-21.6 為正常範圍，BMI 21.6 為過重，BMI 23.9 為肥胖。BMI 計算方式為體重(公斤)除以身高(公尺)的平方。

⁸ 行政院衛生署國民健康局

<http://www.bhp.doh.gov.tw/bhpnet/portal/PressShow.aspx?No=201106020001>。



本次調查發現，七成七(77.5%)孩子是在便利商店買冰，逾三成八(38.9%)孩子在速食店或餐廳買冰，如麥當勞、肯德基等，三成七(37.2%)孩子在一般冰店買冰，近三成二(31.9%)孩子在飲料店買冰來吃。由於便利商店販賣的冰品種類多樣，便利性又高，是孩子最常購買冰品的地點。

- 近 3 成孩子向路邊攤買冰吃，衛生堪慮
- 每五個孩子就有一個不擔心冰的衛生問題

三成七(37.2%)孩子在一般冰店買冰，近三成二(31.9%)孩子在飲料店買冰，然市售冷飲店和冰店大腸桿菌含量過高的新聞時有所聞，這些產品未經檢驗合格，衛生條件沒有保障。此外，近三成(27.5%)的孩子會在路邊攤買冰吃，但製冰過程與原料來源不明，孩子吃壞肚子要找誰負責？更令人擔憂的是，市售冰品大多未經包裝，兩成孩子卻毫不擔心衛生問題。

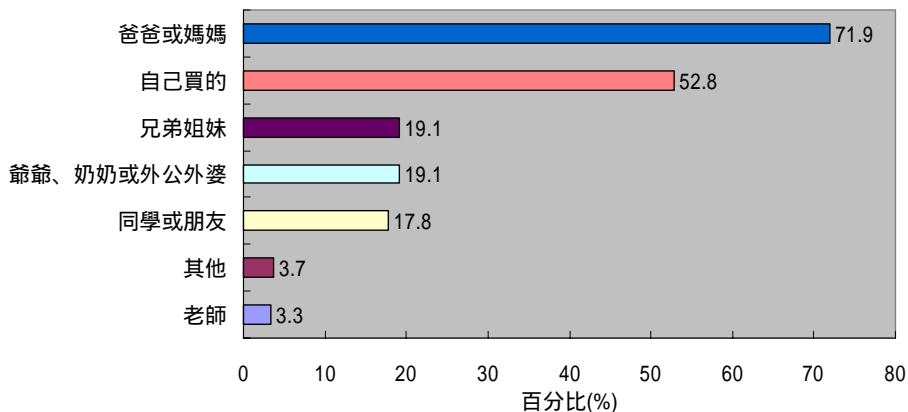
夏季冰品多，各縣市衛生局也針對轄內冰品進行抽查，檢驗發現不少市售冰品有大腸桿菌超量的問題⁹，以台北市為例，抽查 144 件飲品與冰品中，初驗發現有 23 件的衛生標準不符合規定，複檢後仍有 9 件不合格¹⁰，還有知名冰店的配料被檢驗出防腐劑超標¹¹。今年六月爆發塑化劑風波，許多飲料店、冰店的原料來源也檢驗出含有塑化劑，更是令人憂心，孩子一口一口吃著冰，會吃下多少細菌與有害食物添加物。

四、家長未把關，你吃我也吃

- 「爸媽」最常買冰給孩子吃，超過七成

兒盟調查發現，超過七成以上(71.9%)的孩子，是爸媽最常買冰給他們吃，其次是孩子自己買(52.8%)。有六成(60.8%)的家中大人從不限制或很少限制孩子吃冰，家長應為孩子吃冰做好把關。

誰最常買冰給孩子吃？



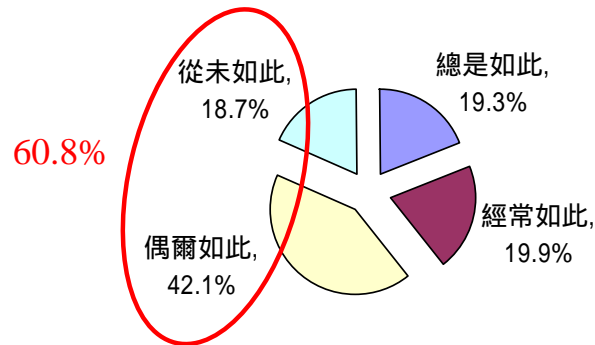
⁹ 食品藥物消者知識服務網，<http://210.69.111.150/News/List.aspx?code=1010&nodeID=10>。

¹⁰ 台北市政府衛生局 <http://210.69.111.150/News/List.aspx?code=1010&nodeID=10#>，標題：臺北市政府衛生局公布第二波飲冰品抽驗結果 不合格率 6.3%

¹¹ 食品藥物消者知識服務網，<http://210.69.111.150/News/List.aspx?code=1010&nodeID=10#>。



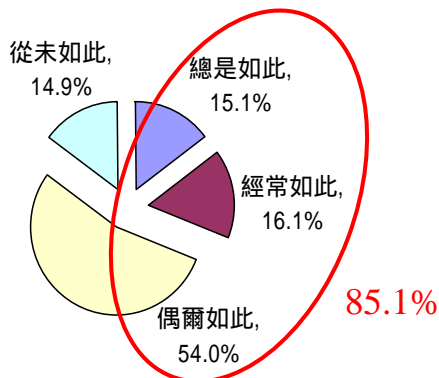
家中大人會限制我吃冰？



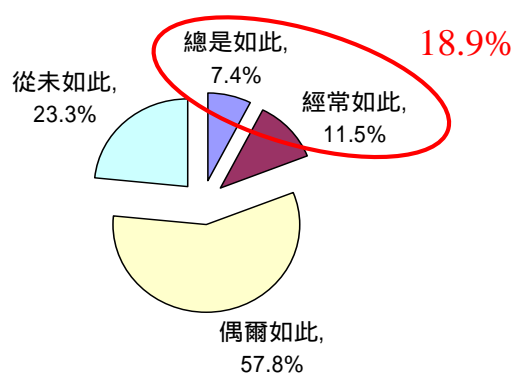
八成五的家長會買冰放在家裡，一成八的家長有吃冰的習慣

調查發現，高達八成五(85.1%)的家長會買冰放在家裡，一成八(18.9%)的家長有吃冰的習慣。兒盟進一步發現，如果家長有吃冰的習慣，孩子往往也會吃下更多的冰。由此可見，若家長能以身作則，不買冰放家裡或少吃冰，便可減少孩子吃冰的機會。

家中大人會買冰放在家裡？



家中大人有吃冰的習慣？



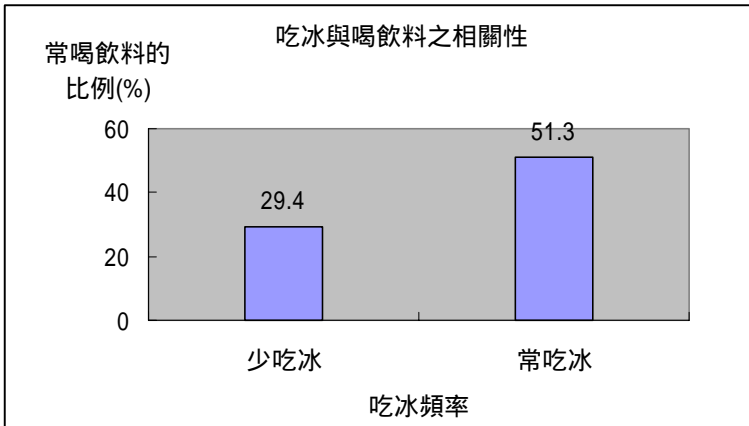
五、吃冰、喝飲料消暑？—沒有水的夏天

每三個孩子就有一個每天喝飲料

炎熱的天氣，孩子不只愛吃冰，也愛喝飲料。調查發現，經常吃冰的孩子中，有超過半數(51.3%)孩子也常喝飲料，顯示吃冰頻率高的孩子，喝飲料頻率也高。

兒盟調查台灣孩子喝飲料的情形，發現三成四(34.2%)的孩子每天至少喝一瓶飲料。對照世界衛生組織(WHO)調查其會員國中，11 歲兒童喝飲料習慣的結果，與其他國家相比屬於相當愛喝飲料，台灣孩子每天喝飲料的比列位居世界第六，次於保加利亞(49.5%)、以色列(41%)、馬爾他(39%)等國家，高於美國(32%)和法國(22%)，遠高於瑞典、芬蘭的 3.5%。

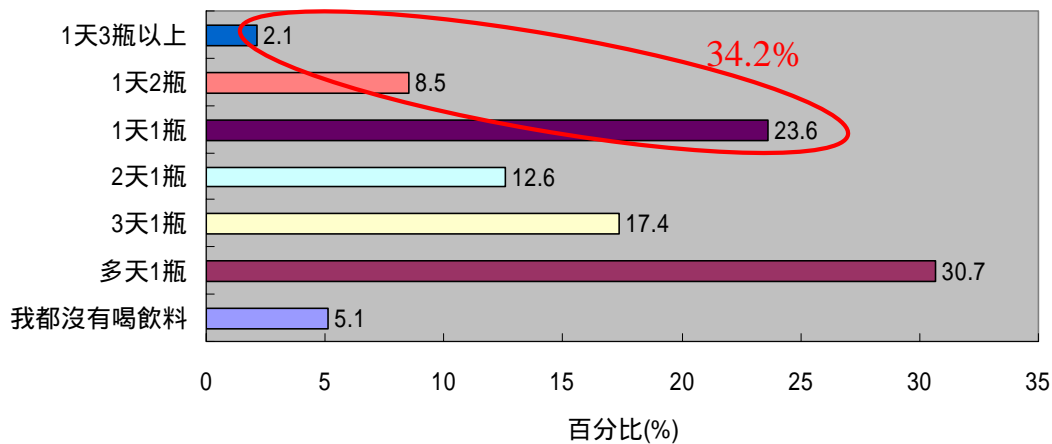
¹² 資料來源:Currie C et al (eds) (2008) Inequalities in young people's health: international report from the HBSC 2006/06 survey, (Health Policy for Children and Adolescents, No.5). WHO Regional Office for Europe, Copenhagen.



各國 11 歲兒童每天喝飲料比例

保加利亞	49.5%
以色列	41%
馬爾他	39%
羅馬尼亞	35%
比利時	34.5%
台灣	34.2%
美國	32%
義大利	27.5%
法國	22%
德國	13%
瑞典	3.5%
芬蘭	3.5%

我通常一天會喝幾瓶飲料？



■ 口渴時，近四成二孩子會喝飲料來解渴

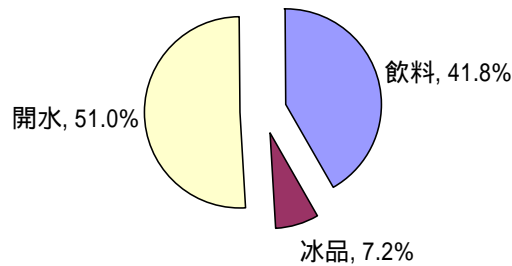
■ 七成四的孩子每天喝的水低於標準值

孩子這麼愛喝飲料，當孩子口渴時，會優先選擇喝水、喝飲料還是吃冰呢？調查發現近半數(49%)孩子並不會選擇喝水解渴，近四成二(41.8%)孩子會選擇喝飲料來解渴，7.2%孩子會以吃冰來解渴。然而，吃冰、喝飲料真能解渴嗎？中醫師認為長期吃冰消暑易傷腸胃，最好還是喝溫開水解渴¹³。且飲料和冰品中大多含有高糖份和人工添加物，若孩子口渴就來杯飲料，往往不知不覺就攝取過多熱量。

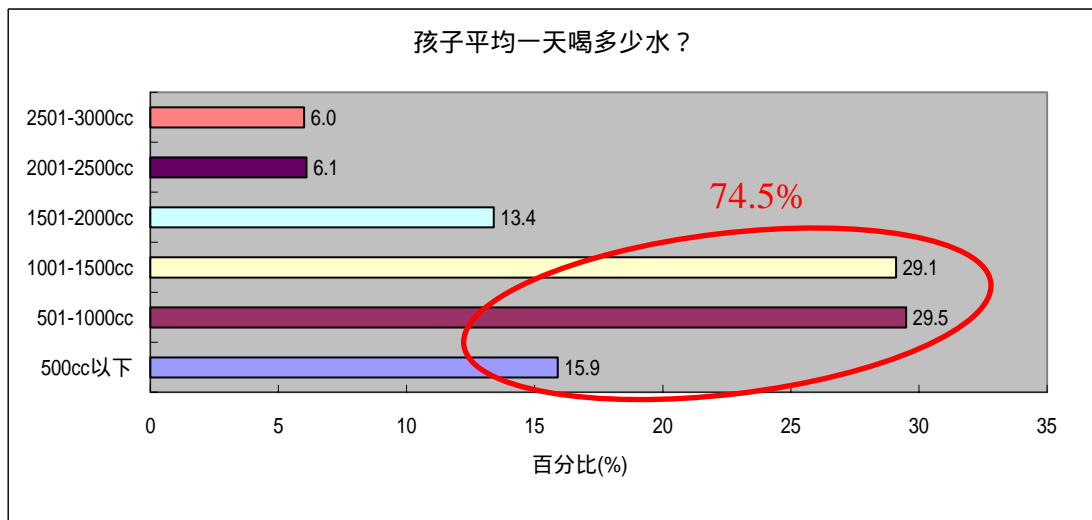
¹³ http://www2.cna.com.tw/ShowNews/WebNews_Detail.aspx?Type=Firstnews&ID=201106150041，中央社，標題：吃冰易傷身 溫開水消暑又解渴，2011/06/15。



如果口渴，我會選擇喝什麼來解渴？



孩子的喝水情形又是如何呢？調查發現，若以 1500c.c.當做孩子每日喝水的標準量，則有高達七成四(74.5%)的孩子每天喝的水低於標準值。由此可見，孩子如果口渴時喝飲料，這樣一來，水就喝得更少了。



天熱消暑—八成六孩子認為吃冰可以消暑

孩子為什麼這麼愛吃冰、愛喝飲料呢？許多孩子表示天氣熱就會想吃冰，有八成六(86.3%)的孩子認為吃冰可以消暑。在炎熱的天氣裡，來杯冰涼的飲料或是吃一盤挫冰，彷彿暑氣全消，難怪孩子會這麼愛吃冰。但吃冰真的可以消暑嗎？

醫師指出，肚子吃下冰品和冰飲，會讓胃部溫度瞬間降低，導致胃部反應停止，於是胃就向中樞系統求救，把周邊的血液往胃部送，當血液往胃部集中時，身體就不太流汗，而產生消暑的錯覺¹⁴。冰品的消暑錯覺，會讓人越吃越渴，更會刺激腸胃，想吃冰消暑反而造成身體不適。

¹⁴ http://mag.udn.com/mag/life/storypage.jsp?f_ART_ID=328242，元氣周報，標題：吃冰又吃瓜冰鎮了嘴 卻冰壞腸胃，2011/07/04。

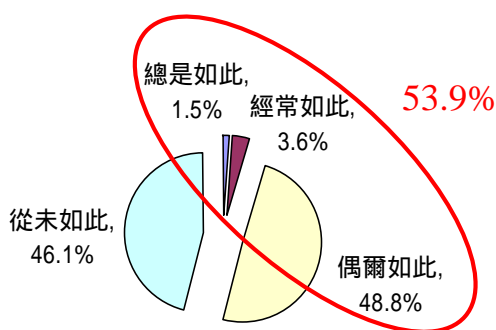


六、吃冰當吃飯？身體凍未條

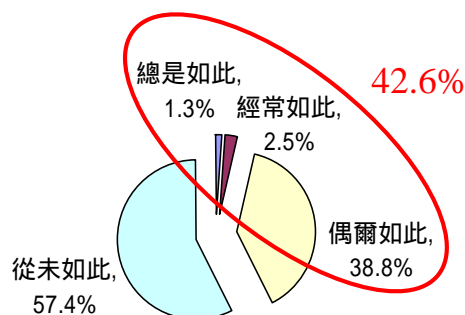
- 逾半數孩子曾在運動後馬上買冰來吃
- 四成二的孩子曾在肚子餓的時候吃冰
- 兩成一女生經期期間也會吃冰

醫師認為吃冰也要看時機，在不適當時間吃冰會造成身體不適，特別是空腹、咳嗽、月經期間、運動大量流汗後不適合吃冰¹⁵。兒盟調查發現，有超過半數(53.9%)孩子曾在運動後馬上買冰來吃，四成二(42.6%)的孩子曾在肚子餓的時候吃冰。此外，有兩成一(21.7%)的女生會在月經(生理期)來的時候吃冰。

我在運動後，會馬上買冰來吃？



我會在肚子餓的時候吃冰？



孩子不只愛吃冰，連喝水或是飲料也要冰冰涼涼才愛喝，有三成孩子不論喝水或喝飲料，都偏好冰涼的。兒盟進一步調查發現，偏好喝冰水或冰飲料的孩子，吃冰的頻率也越高。孩子不冰不喝的情形，加上孩子總在不當時機吃冰，恐怕小小的身體也會承受不住，出現各種毛病。

- 冰淇淋頭痛：五成一孩子曾因吃冰而感覺身體不舒服

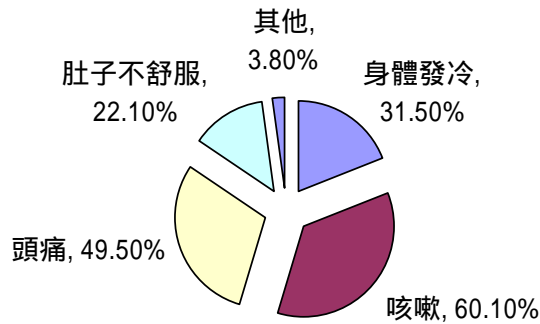
調查發現，五成一孩子曾因吃冰而感覺身體不舒服，其中六成(60.1%)孩子因吃冰而咳嗽、近五成(49.5%)有頭痛現象、三成一(31.5%)感覺身體發冷、二成二(22.1%)肚子不舒服。醫師指出，大口吃下冰涼的冰品和冰水，會讓血管急速收縮造成腦部血液量不足，導致頭部出現刺痛、抽痛感，也就是所謂的「冰淇淋頭痛」¹⁶。其實只要避免吃冰，或是吃冰時把冰含在口中，等冰溶化後再慢慢吞下，減慢吃冰速度便可舒緩。

¹⁵ 丁彥伶(2010)吃冰 要挑時辰？全民健康保險雙月刊，第 86 期 (99 年 6 月號)。

¹⁶ 丁彥伶(2010) 只愛吃冰飲 從頭到腳，毛病通通來。常春月刊，第 328 期(2010/7/12)。
http://blog.ttv.com.tw/blogv2/ellen/post/2010/07/02/post_29.aspx。



曾經因為吃冰而感覺身體不舒服



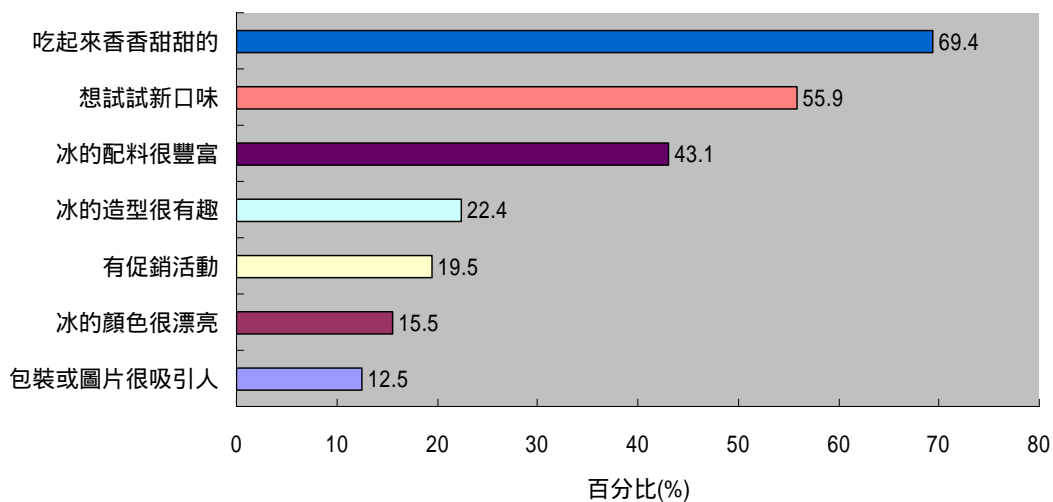
七、眼睛吃冰淇淋，擋不住的誘惑

- 味覺誘惑—近七成孩子因為冰吃起來香香甜甜的而吃冰
近五成六孩子因為想試試新口味而吃冰
- 視覺誘惑—三分之一的孩子因為冰的造型、冰的顏色或包裝圖片而被吸引

炎炎夏日，廠商也針對各式冰品推陳出新，除了豐富配料外，還有色彩繽紛、造型酷炫的冰品，以及廠商多變的促銷手法，吸引消費者的目光。調查吸引孩子吃冰的原因發現，近七成(69.4%)孩子是因為冰吃起來香甜而吃冰。

從吸引孩子吃冰的原因，可以發現孩子對冰品口味的多樣化難以抵擋，近五成六(55.9%)孩子會想試新口味而吃冰，四成三(43.1%)的孩子因為冰的配料豐富而吃冰。另有近兩成(19.5%)孩子則因為有促銷活動而吃冰，可見孩子難以抵擋廠商的促銷手法。此外，冰品五顏六色的視覺誘惑，也吸引著他們，三分之一的孩子會被冰的造型、顏色或包裝圖片吸引。

吸引孩子吃冰的因素？





然而，這些吃起來又香又甜的冰卻多為人工添加物，含過多的香料、色素和糖份，吃過多的冰對身體有害而無益。顏色鮮豔的冰，大多是添加色素，根據英國食品標準局的研究指出，兒童吃下含有食用色素黃色 4 號和 5 號、紅色 40 號、和防腐劑的糖果和冰淇淋後，可能會導致注意力不足過動症。過度吃冰對孩子身體的負面影響，值得我們注意。

兒盟呼籲

兒福聯盟提出「STOP」過量吃冰的呼籲，呼籲家長幫孩子的夏日健康把關，為孩子打造友善的飲食環境：

Search—慎選購冰來源並注意標示

許多市售冰棒原料來源不明，尤其是未經包裝或是路邊攤販售的冰品，這些冰品可能生菌數與大腸桿菌含量超標，或添加防腐劑。孩子在路邊攤買冰來吃，衛生條件令人憂心。兒盟提醒，購買冰時選購包裝完整與清楚標示成分的冰品，並注意熱量與糖份是否過高。

Time—吃冰時機要注意，空腹或運動後都不宜

炎熱夏天裡，孩子常常透過吃冰來消暑，但是若短時間內吃太快、吃太多冰，加上在不適當的時機吃冰，更容易引發頭痛、咳嗽、身體發冷等不適症狀。兒盟提醒，孩子避免在空腹、運動後、生理期吃冰。

Option—家長提供孩子更多夏日消暑的選擇

建議家長可以和孩子一起自製冰品，例如在冰上放各式當季新鮮水果，變成一盤健康衛生又營養豐富的水果冰。除了吃冰外，家長提供孩子多喝水、現打果汁等其他更健康的消暑方式。

Protection—家長做好把關，勿讓孩子過量吃冰

孩子若吃冰過量，往往吃進的是過多香料、色素、糖份和脂肪，對健康有害無益。為了孩子的健康，家長需要多教育孩子吃冰的正確觀念，讓孩子知道吃冰對身體健康的影響。家長也時常提醒孩子多喝水，才是最健康的消暑之道。