

2024 年【科學探究競賽-這樣教我就懂】

大專/社會組 科學文章表單

文章題目： 泡麵吃太多的危險：背後的健康警示
摘要： 這篇文章討論了過度食用泡麵可能帶來的健康風險。泡麵中高含量的鹽分、缺乏營養價值、含有不健康脂肪和化學添加劑等問題都可能對健康造成影響，包括增加心血管疾病和代謝異常的風險。建議將泡麵視為偶爾的食物，並多食用新鮮、多樣化的食物以維持均衡的飲食。
文章內容： (限 500 字~1,500 字)
泡麵，作為現代生活中的快速美食，已成為許多人日常生活中不可或缺的一部分。它們方便、快捷，只需數分鐘，便可準備一頓簡單而滿足的食物。然而，隨著泡麵的普及，越來越多的人開始過度依賴這種方便的食物，而忽略了其中的健康風險。首先，泡麵中的高鹽含量已成為公眾關注的焦點。根據研究，一碗泡麵的鹽分含量可能超過日常所需的攝入量，長期攝入過量的鹽分會對健康造成嚴重影響，包括高血壓、心血管疾病等。過度依賴泡麵作為主要食物來源的人可能因此增加罹患這些疾病的風險。其次，泡麵通常缺乏營養價值。儘管泡麵可以提供一定的熱量和碳水化合物，但它們通常缺乏足夠的蛋白質、纖維、維生素和礦物質等其他重要營養素。長期飲食泡麵而忽略其他均衡飲食的人可能導致營養不良，進而影響身體的健康狀態。此外，泡麵中常含有過多的飽和脂肪和反式脂肪酸，這些對心血管健康不利的脂肪成分會增加患心臟病和中風的風險。過度食用這些含有不健康脂肪的泡麵可能對身體造成損害，特別是對於長期的健康而言。另外，泡麵中常含有添加劑和防腐劑等化學物質，這些物質可能對人體造成潛在的危害，如代謝異常、免疫功能下降等。長期食用泡麵可能會增加接觸這些化學物質的風險，對健康構成潛在威脅。因此，儘管泡麵作為快速方便的食品，但我們不能忽視其中的健康風險。要保持健康，我們應該將泡麵視為偶爾的食物，而不是日常飲食的主要來源。建議多食用新鮮、多樣化的食物，包括蔬菜、水果、全穀物和蛋白質來維持均衡的飲食，從而減少泡麵帶來的健康風險。
參考資料
https://www.worldgymtaiwan.com/training-blog-in/make-your-instant-noodles-healthier

註：

1. 未使用本競賽官網提供「科學文章表單」格式投稿，**將不予審查**。
2. 字數沒按照本競賽官網規定之限 500 字~1,500 字，**將不予審查**。

PS.摘要、參考資料與圖表說明文字不計入。

3. 建議格式如下：

- 中文字型：微軟正黑體；英文、阿拉伯數字字型：Times New Roman
- 字體：12pt 為原則，若有需要，圖、表及附錄內的文字、數字得略小於 12pt，不得低於 10pt
- 字體行距，以固定行高 20 點為原則
- 表標題的排列方式為向表上方置中、對齊該表。圖標題的排列方式為向圖下方置中、對齊該圖