

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：喝飲料還是喝糖？

摘要：身為飲料國的台灣，近年來手搖飲店數量增加，走在路上幾乎人手一杯，並根據財政部統計資料庫統計，台灣人一年內喝了 107504 萬杯手搖飲（以 2023 年銷售額/每杯飲料\$50 計算），且在 2022 年 4 月飲料店數甚至達到了 2.6 萬家店，創下歷史新高。

在現代的社會中，大家開始注重攝取的飲食成分，無糖飲料開始取代含糖飲料的地位，更是成為追求健康及減肥的人們的首選。然而有些人可能發現，即使喝著無糖手搖，體重依然難以控制。

藉由此文章，讓更多的人認識喝糖對身體的影響以及如何改善！

文章內容：（限 500 字~1,500 字）

- 市售手搖飲含糖量：

手搖飲含糖量會因品牌和配方而有所差別，通常來說，含糖量皆較高（全糖=15 顆方糖，少糖=10 顆方糖，半糖=6 顆方糖，微糖=3 顆方糖，無糖=0 顆方糖；一顆方糖=20

卡），而大部份的人為了健康、怕胖，會選擇半糖、少糖或微糖來減低熱量攝取，不過所謂的全糖、少糖、半糖及微糖，是指額外加到手搖杯的含糖料，不包含液體本身及配料的熱量，再加上許多人會在無糖茶裡加上配料，導致熱量及糖份大爆表，反而造成了身體額外的負擔！

- 糖對身體的危害：

1. 糖尿病風險增加：攝入過量的糖可能導致胰島素阻抗，患上第二型糖尿病風險上升。

2.肥胖及脂肪肝：果糖在消化過程中不受到能量的調控，所提供的卡路里很容易被肝臟轉化為脂肪儲存，尤其是內臟脂肪，並引發一連串的反應（三酸甘油酯升高、胰島素抵抗），跟果糖及醣類攝取過量有很明顯的正相關。

3.心血管疾病：血液的糖太多，很容易與體內的蛋白質、脂質等物質生成糖化終產物，破壞血管的內皮細胞，加重血管壁的氧化壓力，讓血液中的膽固醇容易被氧化，造成身體大範圍的血管發炎及傷害，導致高血壓、高膽固醇、動脈硬化等心血管疾病。

4.肝臟問題：飲料中的果糖或蔗糖使在肝臟轉換為脂肪的速度加快，導致脂肪肝堆積甚至延伸為其他肝臟疾病。

5.易老化長皺紋：糖化作用增加，產生較多的糖化終產物，使膠原蛋白斷裂，導致皮膚失去原本的彈性，並提升增長皺紋的機率。

6.記憶力下降：糖尿病患者罹患阿茲海默症的風險比常人高，因為葡萄糖及其代謝產物會黏在人體的蛋白質上，破壞我們的腦細胞，使蛋白質變得異常，無法執行正常的生化反應，也會破壞神經間的連結，人的記憶、認知能力會漸漸下降，嚴重者則是失智。

● 如何一邊喝飲料一邊控制體重呢？

1:不要加料：常見的配料如珍珠、椰果、蒟蒻，另外，還有用蜜汁熬煮的紅豆、芋頭、地瓜等主食類，熱量都較高，增加身體的負擔。

2:選擇喝鮮奶茶而不是奶精奶茶

由於鮮奶茶加的是純鮮奶，而奶茶加的卻是奶精粉，「奶精粉」其實並不是奶製品，而是油脂氫化乾燥後的氫化「油脂粉」，導致喝進肚子裡的都是油！

3:減少喝飲料的次數或改喝中杯

降低喝飲料的次數或是減少每次攝取的量，使身體漸漸戒掉喝飲料的習慣

4:改喝無糖茶

由於無糖茶類的熱量幾乎為零，且含有豐富的兒茶素，有助身體抗氧化的功能

5:多喝白開水

人體一天至少所需的水份為 1500 毫升，且在人體中有 70%由水組成，需要即時補充水分維持身體平衡。

參考資料

1. [激飲狂潮：用數據揭密全台手搖飲－台灣手搖產業分析 | LnData 麟數據科技 | Medium](#)
2. [全台手搖飲市場大調查：最熱門手搖品牌是哪些？南部人都喝全糖？「這個」縣市最愛喝！ - 職場力 \(104.com.tw\)](#)
3. [3成台灣人每天都踩雷！營養師：常喝這杯易致脂肪肝、腎病等6大風險 \(edh.tw\)](#)
4. [無糖飲料卻「糖分大爆表」營養師：6要點別踏入手搖杯陷阱-第2頁 \(edh.tw\)](#)