

投稿類別:教育類

篇名:

影響高中職學生飲用含糖飲料或白開水之因素探討  
—以樹德家商幼保科為例—

作者:

高宜真。私立樹德家商。高三 25 班

詹于葶。私立樹德家商。高三 25 班

楊玉婷。私立樹德家商。高三 25 班

指導老師:

林淑燕老師

## 壹●前言

### 一、緒論

#### (一)研究背景

近幾年來高中職學生總是飲料不離手，根據國健局統計發現，有三十七萬名高中及五專生、近二十二萬國中學生，每天喝含糖飲料，導致肥胖（自由時報電子報，2012）。**高中職、五專學生喝含糖飲料平均每天1次或以上佔36.9%**（中時健康，2010）因為我們發現現在的高中職學生一天下來所攝取的白開水量比含糖飲料還要少，去了解說某些高中職學生為什麼現在含糖飲料看的比白開水重要，所以我們想要探討現在高職學生對含糖飲料和白開水的選擇。

#### (二)引起動機

因為我們發現在日常生活中週遭環境現在有很多同學在一天當中所攝取的白開水量比含糖飲料還要少，還有看到許多報章雜誌都有寫到現在的高中職學生喝含糖飲料的次數越來越頻繁，令我們感到好奇，想要更加了解他們為什麼一天喝的白開水會比含糖飲料還要少？另外我們又發現有些同學只喝白開水不喝含糖飲料，是因為覺得喝白開水很健康還是有其他的原因？

#### (三)研究目的

- (一)探討高中職學生對於白開水和含糖飲料的選擇因素。
- (二)將研究結果提供相關研究參考。

## 貳●正文

### 一、文獻探討

#### (一)水的物質轉變對人體的影響

水（化學式： $H_2O$ ）是由氫、氧兩種元素組成，在常溫常壓下為無色無味的透明液體，水是地球上最常見的物質之一。（維基百科，2013）。

**水是唯一以固態(冰)、液態、氣態、(水氣)，同時存在於大氣**

中的物質。水分子由氫原子鍵結構成(H<sub>2</sub>O)，在全部三態。(觀察地球科學- 2 -，2012)水在常溫常壓下為無色無味的透明液體。水通常多是含有酸、鹼、鹽等物質的溶液，習慣上仍然把這種水溶液稱為水。(維基百科，2013)水是構成人體的重要成分，水約占成人體重的 60-70%。水亦能調節體溫，透過排汗帶走體內過高的熱量。(林雨亭，2014)

我們身體大約有 40 公升的水，而我們每天的失水量隨個人活動量及環境而不同。(林雨亭，2014)呼吸也會流失水份，隨著工作量與溫度的增加，呼吸量與排汗量也同時增加，水的流失也相對增加。(林雨亭，2014)水對人體的作用，僅次於氧氣。在人體的整個新陳代謝過程中，水也是至關重要的存在。(女性頭條，2014)

飲水量的增加與熱量的增加與熱量涉入、體重、糖尿病風險以及心血管發病率的降低有關。(世界是肥的，2012)喝白開水，要適時與適量，如果在飯前喝容易稀釋胃液，影響消化功能，降低食慾。喝白開水還要適度，過度飲水會引起水中毒。(互動百科，2014)

綜合上述，水是生活中很重要的元素，每天都要攝取一定的水量但是也不能過量的飲用以免水中毒，工作增加和生病的時候都會讓水分流失的特別快，所以多要補充多一點水份，多喝水也能讓我們的體內器官預防一些疾病發生，所以水對我們來說真的是不可或缺的。

## (二)飲料的成分

市面上販售含糖飲料沒有標示含糖量，多數業者只標示碳水化合物，但多糖、寡糖甚至是蔗糖、果糖都不含維生素營養成分。(奇摩新聞，2013)醫師建議民眾飲料可別喝太多，多喝水才能降低三高風險，防止肥胖找上門。(奇摩新聞，2013)由於體內的糖儲備有限，運動時，如因大量消耗而未得到補充，肌肉就會乏力，運動能力也會隨之下降。(互動百科，2014)

綜合上述，很多飲料的成分雖然都會標示出來，可是有成分還是會影響我們的身體，所以如果要選購飲料就一定要把成份看清楚，雖然喝飲料不會影響人體太多但是常喝的話害是會對人體造成影響。

## (三)含糖飲料對人體的影響

澳大利亞最近一項研究發現，長期飲用這類飲料會導致大腦數百種蛋白質的改變，類似於老年癡呆症發生時的變化。(大紀元新

聞網，2013)過度飲用含糖飲料對我們的傷害不僅限於物質身體本身，還會引起行為及精神的改變。(大紀元新聞網，2013)含糖軟飲料可能會導致心臟病、糖尿病、超重、骨質變脆、胰腺癌、前列腺癌、肌肉無力和麻痺等諸多潛在的問題。(大紀元新聞網，2013)

長期攝取大量的糖分，會使人體對糖產生依賴，會覺得精神不濟或出現焦慮等「糖上癮」現象。(樂活營養師，2014)糖對體內激素的影響還表現在會使大腦不間斷發出要攝入糖分的訊號，就像煙癮一樣，吃糖的人會越來越愛吃糖。(新華新聞，2012)糖會引起肥胖，不僅是高熱量，對於孩子來說，過量的糖分還會抑制其體內生成“飽腹感”的荷爾蒙。(新華新聞，2012)糖攝入過多造成的肥胖症、糖尿病、心臟病和肝病等疾病在全球高發，每年間接導致全球約 3500 萬人死亡。(新華新聞，2012)

糖的毒性作用引發的代謝綜合徵—糖在肝臟中代謝，肝臟會將糖轉化為脂肪，提高甘油三酯，造成胰島素抵抗，引發多種疾病。(新華新聞，2012)

綜合上述，常喝含糖飲料真的對身體很不好，因為飲料的含糖量高有些成分攝取太多對人體有害，不僅會傷到大腦也容易變胖，所以我們要少喝飲料多喝水，這樣才能有健康的身體。

#### (四)飲料的分類

在研究過程中我們發現含糖飲料的種類有分很多種，一般分為不含酒精飲料和含酒精飲料，例如以下這幾種:

##### 1、不含酒精飲料大致有以下幾類：

- 1.碳酸類飲料
- 2.碳酸飲料
- 3.果蔬汁飲料
- 4.乳品飲料
- 5.功能飲料
- 6.茶類飲料
- 7.咖啡飲料
- 8.包裝飲用水

##### 2、含酒精飲料的酒的分類：

- 1、釀造酒
- 2、蒸餾酒

### 3、配製酒

(互動百科, 2014)

綜合上述，飲料有很多種類，光是無酒精得就有好幾種，讓人們有好幾種選擇，雖然有很多種選擇很好，但大多的飲料都有含糖，喝多了會對人體造成負擔，所以雖然覺得很好喝也不能喝多。而含有酒精的飲料也是有不同的種類，不過喝酒喝多了容易酒精中毒，所以不管有沒有酒精，不關是什麼種類，都應該適量就好。

## 二、研究方法

### (一)研究架構

藉由相關的文獻探討，以探討影響高中職學生飲用含糖飲料或白開水之因素為研究

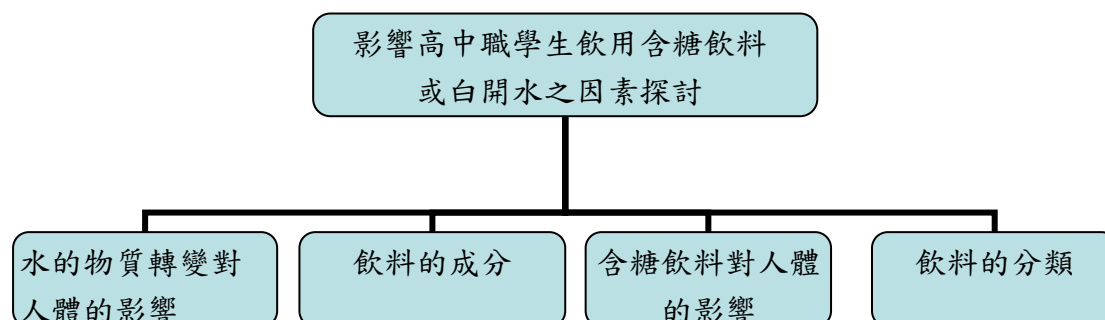


圖 1 研究架構圖

(二)研究對象:本研究以就讀高雄市三民區樹德高級家事商業職業學校  
幼保科學生為研究對象。

(三)研究工具:本研究所使用的工具為自製問卷，我們以 158 份問卷作為  
調查。

(四)研究方法：採用自製問卷調查表如下表一

表 1 「影響高中職學生飲用含糖飲料或白開水之因素探討」問卷

親愛的同學 你好

我們是樹德家商高職三年級幼兒保育科的同學，因為課程的需要，我們計畫以「影響高中職學生飲用含糖飲料或白開水之因素探討」，作為我們的專題製作，有您的協助，讓我們課程更加順利，感謝您！

指導老師:林淑燕

學生:楊玉婷.詹于葶.高宜真.李育滋.楊玉琴

一、基本資料

性別：a.男生 b.女生

年級：a.一年級 b.二年級 c.三年級

二、調查問題(以下問題皆為單選題)

1.平常以什麼止渴？

- a.白開水 b.含糖飲料〈例如:含糖運動飲料...〉 c.茶類  
d.都有 e.都沒有

2.請問你平常所喝的白開水來源？

- a.從家裡帶 b.學校飲水機 c.在學校買 d.其他:\_\_\_\_\_。

3.請問平常有沒有喝含糖飲料的習慣？

- a.都有 b.經常有 c.偶爾有 d.很少有 e.都沒有

4.通常一天都買幾罐含糖飲料？

- a.1 罐 b.2 罐 c.3 罐 d.其他:\_\_\_\_\_ e.不會買。

5.請問你一天通常選擇喝白開水比較多還是含糖飲料比較多？

- a.白開水(跳至第 7 題) b.含糖飲料(接下一題)

6.為什麼選擇含糖飲料？

- a.因為好喝 b.因為同學都在喝 c.有多餘的錢 d.價錢便宜  
e.其他:\_\_\_\_\_。

7.為什麼選擇白開水？

- a.為了健康 b.不喜歡喝飲料 c.可以解渴 d.其他:\_\_\_\_\_。

問卷結束，感謝你的耐心填寫。

(三)問卷統計結果

本研究共發出158份問卷，回收到141份，回收率為89.24%，在回收問卷當中，有效問卷135份，無效問卷6份。將有效問卷資料登錄電腦進行統計分析，採用Excel之統計軟體進行資料處理與分析。

高一有效問卷 51 份(38%)，高二有效問卷 49 份(36%)，高三有效問卷 35 份(26%)。

表 2 有效問卷統計表

年級	高一	高二	高三	總數
有效問卷	51 (38%)	49 (36%)	35 (26%)	135(100%)

一、平常以什麼止渴？a 白開水 b 含糖飲料<例如：含糖運動飲料...> c 茶類 d 都有 e 都沒有

表 3 平常以什麼止渴統計表

年級	一年級	二年級	三年級	總計
白開水	10 (7%)	15 (11%)	10 (7%)	35 (26%)
含糖飲料	7 (5%)	3 (2%)	2 (1%)	12 (9%)
茶類	2 (1%)	2 (1%)	1 (1%)	5 (4%)
都有	32 (24%)	29 (22%)	22 (17%)	83 (61%)
都沒有	0	0	0	0(0%)
總共	51 (38%)	49(36%)	35(26%)	135(100%)

由數據得知：高一學生以白開水止渴佔 10 人(7%)；高二學生以白開水止渴佔 15 人(11%)；高三學生以白開水止渴佔 10 人(7%)；高一學生以含糖飲料止渴佔 7 人(5%)；高二學生以含糖飲料止渴佔 3 人(2%)；高三學生以含糖飲料止渴佔 2 人(1%)；高一學生以茶類止渴佔 2 人(1%)；高二學生以茶類止渴佔 2 人(0%)；高三學生以茶類止渴佔 1 人(1%)。

二、問你平常所喝的白開水來源？a 從家裡帶 b 學校飲水機 c 在學校買 d 其他

表 4 平常所喝的白開水來源統計表

年級	一年級	二年級	三年級	總計
從家裡帶	20 (15%)	26 (20%)	13 (10%)	59 (44%)
學校飲水機	23 (17%)	10 (7%)	16 (12%)	49 (36%)
在學校買	8 (6%)	11 (8%)	4 (3%)	23 (17%)
其他	0	2 (1%)	2 (1%)	4 (3%)
總共	51(38%)	49(36%)	35(26%)	135(100%)

由數據得知：高一學生會從家裡帶白開水來的佔 20 人(15%)；高二學生會從家裡帶白開水來的佔 26 人(20%)；高三學生會從家裡帶白開水來的佔 13 人(10%)；高一學生會在學校飲水機裝水的佔 23 人(17%)；高二學生會在學校飲水機裝水的佔 10 人(7%)；高三學生會在學校飲水機裝水的佔 16 人(12%)；高一學生會在學校買白開水的佔 8 人(6%)；高二學生會在學校買白開水的佔 11 人(8%)；高三學生會在學校買白開水的佔 4 人(3%)。

三、請問平常有沒有喝含糖飲料的習慣？a.都有 b.經常有 c.偶而有 d.很少有 e.都沒有

表 5 平常有沒有喝 糖飲料得習慣統計表

年級	一年級	二年級	三年級	總計
----	-----	-----	-----	----

都有	15 (11%)	7 (5%)	2 (1%)	24 (18%)
經常有	15 (11%)	13 (10%)	5 (4%)	33 (24%)
偶爾有	17 (13%)	24 (18%)	17 (13%)	58 (43%)
很少有	3 (2%)	5 (4%)	9 (7%)	17 (13%)
都沒有	1 (1%)	0	2 (1%)	3 (2%)
總共	51(38%)	49(36%)	35(26%)	135(100%)

由數據得知：高一學生都有喝含糖飲料得習慣佔 15 人(11%)；高二學生都有喝含糖飲料得習慣佔 7 人(5%)；高三學生都有喝含糖飲料得習慣佔 2 人(1%)；高一學生經常有喝含糖飲料得習慣佔 15 人(11%)；高二學生經常有喝含糖飲料得習慣佔 13 人(10%)；高三學生經常有喝含糖飲料得習慣佔 5 人(4%)；高一學生偶爾有喝飲料得習慣佔 17 人(13%)；高二學生偶爾有喝飲料得習慣佔 24 人(18%)；高三學生偶爾有喝飲料得習慣佔 17 人(13%)；高一學生很少有喝飲料得習慣佔 3 人(2%)；高二學生很少有喝飲料得習慣佔 5 人(4%)；高三學生很少有喝飲料得習慣佔 9 人(7%)；高一學生都沒有喝飲料得習慣佔 1 人(1%)；高三學生都沒有喝飲料得習慣佔 2 人(1%)。

四、通常一天都買幾罐含糖飲料？ a1 罐 b2 罐 c3 罐 d 其他 e 都不會買

表 6 通常一天都買幾罐含糖飲料統計表

年級	一年級	二年級	三年級	總計
1 罐	29 (22%)	30 (22%)	22 (16%)	81 (60%)
2 罐	15 (11%)	7 (5%)	1 (1%)	23 (17%)
3 罐	0	1 (1%)	0	1 (1%)
其他	4 (3%)	2 (1%)	6 (4.5%)	12 (9%)
都不會買	3 (2%)	9 (7%)	6 (4.5%)	18 (13%)
總共	51(38%)	49(36%)	35(26%)	135(100%)

由數據得知：高一學生通常一天買 1 罐含糖飲料的佔 29 人(22%)；高二學生通常一天買 1 罐含糖飲料的佔 30 人(22%)；高三學生通常一天買 1 罐含糖飲料的佔 22 人(16%)；高一學生通常一天買 2 罐含糖飲料的佔 15 人(11%)；高二學生通常一天買 2 罐含糖飲料的佔 7 人(5%)；高三學生通常一天買 2 罐含糖飲料的佔 1 人(1%)；高一學生通常一天買 3 罐含糖飲料的佔 1 人(1%)；高一學生通常一天都不會買含糖飲料的佔 3(2%)；高二學生通常一天都不會買含糖飲料的佔 9 人(7%)；高三學生通常一天都不會買含糖飲料的佔 6 人(4.5%)。

五、請問你一天通常選擇喝白開水比較多還是含糖飲料比較多？

a.白開水（跳至第七題） b.含糖飲料（接下一題）

表 7 請問你一天通常選擇喝白開水比較多還是含糖飲料比較多統計表

年級	一年級	二年級	三年級	總計
白開水	25 (19%)	25 (19%)	26 (20%)	76 (56%)



含糖飲料	26 (20%)	24 (18%)	9 (7%)	59 (44%)
總共	51(38%)	49(36%)	35(26%)	135(100%)

由數據得知：高一學生一天通常喝白開水的佔 25 人(19%)；高二學生一天通常喝白開水的佔 25 人(19%)；高三學生一天通常喝白開水的佔 26 人(20%)；高一學生一天通常喝含糖飲料的佔 26 人(20%)；高二學生一天通常喝含糖飲料的佔 24 人(18%)；高三學生一天通常喝飲料的佔 9 人(7%)。

#### 六、為什麼選擇含糖飲料？

a.因為好喝 b.因為同學都在喝 c.有多餘的錢 d.價錢便宜 e.其他

表 8 為什麼選擇含糖飲料統計表

年級	一年級	二年級	三年級	總計
因為好喝	21 (35%)	18 (30%)	6 (10%)	45 (75%)
因為同學都在喝	1 (1.5%)	3 (5%)	0	4 (7%)
有多餘的錢	3 (5%)	3 (5%)	2 (3%)	8 (13%)
價錢便宜	0	0	1 (2%)	1 (2%)
其他	1 (1.5%)	0	1 (2%)	2 (3%)
總共	26(43%)	24(40%)	10(17%)	60(100%)

由數據得知：高一學生會因為好喝而選擇含糖飲料的佔 21 人(35%)；高二學生會因為好喝而選擇含糖飲料的佔 18 人(30%)；高三學生會因為好喝而選擇含糖飲料的佔 6 人(10%)；高一學生會因為同學都在喝而選擇含糖飲料的佔 1 人(1.5%)；高二學生會因為同學都在喝而選擇含糖飲料的佔 3 人(5%)；高一學生會因為有多餘的錢而選擇含糖飲料的佔 3 人(5%)；高二學生會因為有多餘的錢而選擇含糖飲料的佔 3 人(5%)；高三學生會因為有多餘的錢而選擇含糖飲料的佔 2 人(3%)；高三學生會因為價錢便宜而選擇含糖飲料的佔 1 人(2%)。

七、為什麼選擇白開水? a.為了健康 b.不喜歡喝飲料 c.可以解渴 d.其他

表 9 為什麼選擇白開水統計表

年級	一年級	二年級	三年級	總計
為了健康	12 (16%)	11 (15%)	11 (15%)	34 (45%)
不喜歡喝飲料	4 (5%)	1 (1%)	2 (2%)	7 (9%)
可以解渴	8 (11%)	10 (13%)	11 (15%)	29 (39%)
其他	1(1%)	3(4%)	1(1%)	5(7%)
總共	25(33%)	25(33%)	25(33%)	75(100%)

由數據得知：高一學生會為了健康而選擇白開水的有 12 人(16%)；高二學生會為了健康而選擇白開水的有 11 人(15%)；高三學生會為了健康而選擇白開水的有 11 人(15%)；高一學生因為不喜歡喝飲料而選擇白開水的佔 4 人(5%)；高二學生因為不喜歡喝飲料而選擇白開水的佔 1 人(1%)；高三學生會因為不喜歡喝飲料而選擇白開水的佔 2 人(2%)；高一學生因為可以解渴而選擇白開水的佔 8 人(11%)；高二學生因為可以解渴而選擇白開水的佔 10 人(13%)；高三學生因為可以

解渴而選擇白開水的佔 11 人(15%)。

## 參●結論

### 一、結論與建議

#### (一)結論

- 1、根據統計結果，我們發現學生對於白開水和含糖飲料的選擇結果高一選擇白開水人數佔 10 人(7%)，高二學生則是白開水佔了 15 人(11%)，高三學生白開水佔了 10 人(7%)，所以我們發現選擇喝白開水的人大多都是為了健康。我們發現含糖飲料高一學生 7 人(5%)，高二學生 3 人(2%)，高三學生 2 人(1%)，所以我們發現選擇含糖飲料的學生大多都是因為好喝。
- 2、平常所喝的白開水來源，我們發現高一學生 23 人(17%)都是選擇學校飲水機，高二學生則是 11 人(8%)會在學校買，高三學生 16 人(12%)則是選擇學校飲水機，所以我們發現大多數的學生都會飲用學校的飲水機。
- 3、平常有沒有喝含糖飲料的習慣，我們發現高一學生 15 人(11%)都有喝含糖飲料的習慣，高二學生則是 24 人(8%)是偶爾喝含糖飲料，高三學生則是 9 人(7%)很少喝含糖飲料，所以我們發現高一學生每天喝含糖飲料的習慣比二、三年級的學生還要多。
- 4、通常一天都買幾罐含糖飲料，我們發現高一學生 15 人(11%)一天買兩罐含糖飲料，高二學生只有一位會買 3 罐含糖飲料，高三同學則是 6 人(4.5%)不會買含糖飲料所以我們發現大多數得學生一天至少都會買 2 罐的含糖飲料。
- 5、一天通常選擇喝白開水比較多還是含糖飲料比較多，我們發現高一學生 26 人(20%)都會選擇喝含糖飲料，高二學生 24 人(18%)也是選擇喝含糖飲料，高三學生則是 26 人(20%)選擇喝白開水，所以我們發現大多數的學生選擇含糖飲料比較高。
- 6、為什麼選擇含糖飲料，我們發現高一學生 21 人(35%)是因為好喝，高二學生 3 人(5%)是因為同學都在喝，高三學生則是 2 人(3%)有多餘的錢財選擇買含糖飲料，所以我們發現大多數的學生會因為看到其他人在喝所以會想買，有少數人是因為身上有多餘的錢財會購買。
- 7、為什麼選擇白開水，我們發現高一學生 4 人(5%)不喜歡喝白開水，高二學生 10 人(13%)覺得可以解渴，高三學生則是 11 人(15%)覺得可以解渴，所以我們發現高一學生大多數不喜歡喝水二、三年級的學生則是覺得白開水可以解渴。

(二)建議

- 1.做問卷的題目要標示單選或是複選
- 2.題目要精簡化不要太複雜
- 3.題目要標示清楚
- 4 分析資料要精簡化不要太複雜
- 5.要多找書面資料

肆●引註資料

- <http://www.libertytimes.com.tw/2012/new/aug/2/today-life9.htm> (自由時報電子報, 2012)
- <http://health.chinatimes.com/contents.aspx?cid=1,11&id=11982> (中時健康, 2010)
- <http://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E6%B0%B4> (維基百科, 2013)
- 觀察地球科學- 10 - , 2012(天下遠見出版股份有限公司)
- [http://home.chgh.org.tw/chgh/info2\\_info.aspx?id=402883aa2c2a2975012c2acfd660017](http://home.chgh.org.tw/chgh/info2_info.aspx?id=402883aa2c2a2975012c2acfd660017) (林雨亭, 2014)
- <http://www.headline01.com/jiakang/bjys/jiakangzhuangkuang/127362.html> (女性頭條)
- 世界是肥的, 2012(英屬維京群島商高寶國際有限公司台灣分公司)
- <http://www.baike.com/wiki/%E9%A5%AE%E6%96%99> (互動百科, 2014)
- <https://tw.news.yahoo.com/%e5%8c%85%e8%a3%9d%e9%a3%b2%e6%96%99-%e6%88%90%e5%88%86-%e5%be%8c%e5%b9%b4%e8%b5%b7%e6%a8%99%e5%90%ab%e7%b3%96%e9%87%8f-032600340.html> (奇摩新聞, 2013)
- [http://big5.xinhuanet.com/gate/big5/news.xinhuanet.com/food/2012-06/08/c\\_123254584.htm](http://big5.xinhuanet.com/gate/big5/news.xinhuanet.com/food/2012-06/08/c_123254584.htm) (新華新聞)
- <http://www.foodcare.com.tw/teacher.aspx?article=10892> (樂活營養師)
- <http://www.epochtimes.com/b5/8/7/4/n2179799.htm> (大紀元新聞網)
- <http://www.baike.com/wiki/%E9%A5%AE%E6%96%99> (互動百科, 2014)