

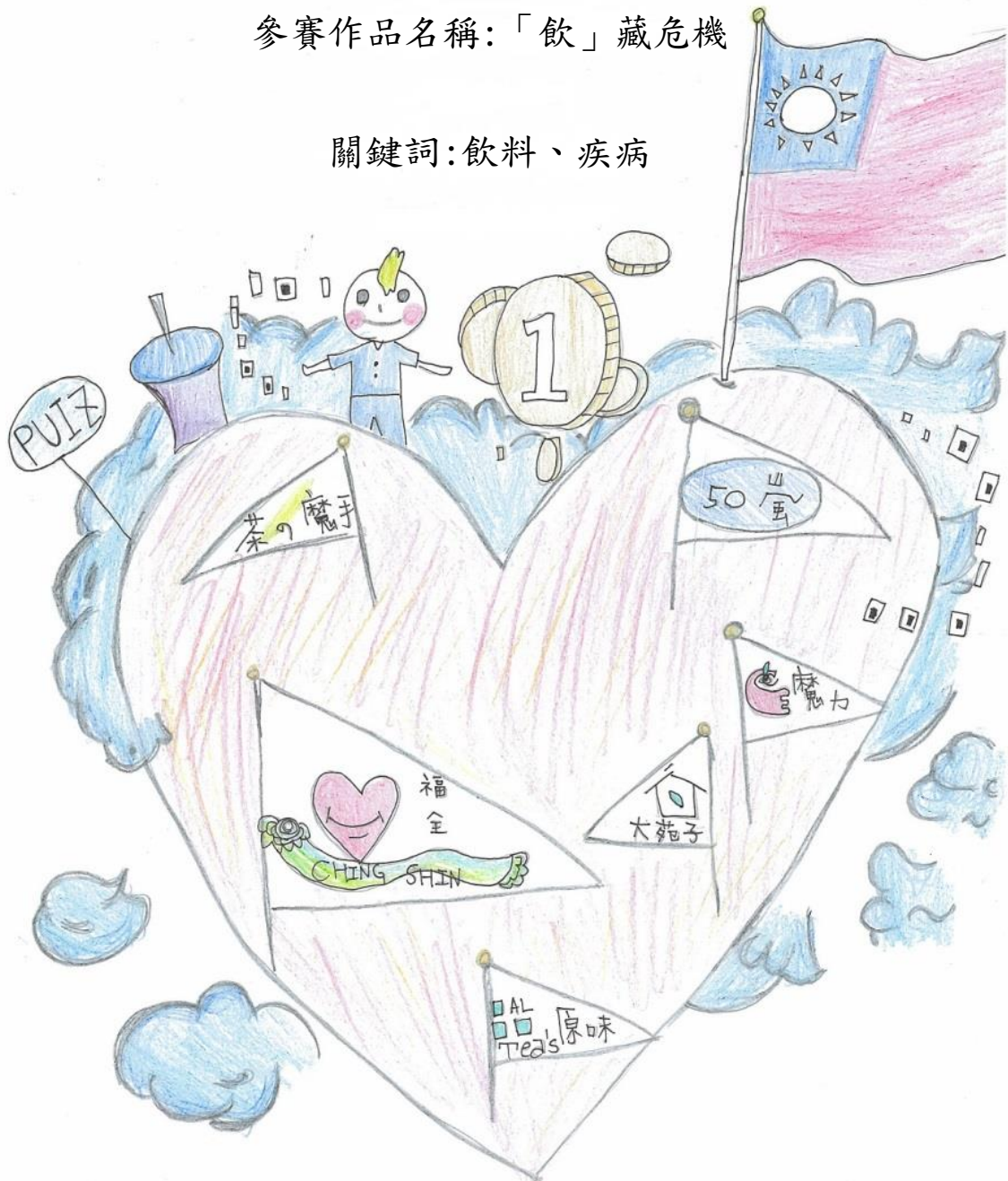
# 全國高職學生 104 年度專題暨創意製作競賽

專題組

群別：食品群

參賽作品名稱：「飲」藏危機

關鍵詞：飲料、疾病



# 目錄

## 目錄

壹、前言 .....	2
貳、架構 .....	3
參、問卷調查.....	4
一、民眾問卷.....	4
二、店家問卷.....	6
肆、問卷結果.....	8
一、民眾心態.....	8
(三)飲料對民眾生活的影響程度 .....	9
二、店家想法.....	10
(一)開設飲料店的原因.....	10
(三) 本身優勢 .....	11
三、飲料的危害與疾病&替代飲品 .....	13
(一) 飲料的危害 .....	13
(二)飲料造成的疾病.....	14
(三)替代飲品 .....	15
陸、參考文獻.....	18

## 圖目錄

圖 1-1-1 朴子飲料店 .....	2
圖 4-1-1 民眾購買飲料的原因 .....	8
圖 4-1-2 民眾買飲料的頻率 .....	9
圖 4-1-3 飲料對民眾生活的重要性 .....	9
圖 4-1-4 民眾對飲料的依賴程度 .....	10
圖 4-2-1 開飲料店的原因圖 .....	10
圖 4-2-2 設立在朴子的原因 .....	11
圖 4-2-3 店家認為自身的優勢 .....	11
圖 4-3-1 市售含糖飲料恐傷孩童記憶力(擷取自每日郵報) .....	15
圖 5-1 海通路街景 .....	17

## 摘要

本專題是為了探討朴子地區飲料店為什麼一間間林立而起及促使民眾購買飲料的動機。想要藉由這次的專題，讓更多民眾深刻了解到飲料的壞處，並且改掉喝含糖飲料的習慣。如此一來，國民的健康才會提升，進而減少國內醫療資源的支出。

主要採用問卷調查的方式，問卷分為兩種：一種是民眾問卷，主要內容是在探討購買飲料的心態；另一種是店家問卷，主要內容是在探討為何在如此競爭激烈的環境下仍有設立飲料店的想法。另一方面，也深入了解飲料會帶來的危害及疾病，並且尋找可以替代飲料的有益飲品。

希望能夠藉由本專題，來讓國人重視自己的健康，並將這些知識傳承下去，期待國人不再因為飲料而受到疾病的傷害。也期待未來，飲料能與健康結合，成為新世代的健康飲品。

## 壹、前言

近幾年來，朴子地區的飲料店蜂擁崛起，包含泡沫紅茶，還有果汁店，當中以泡沫紅茶店占大多數。

在朴子海通路的街道上，目前已有七間飲料店。但卻不單單只有這一條街，在下個路口或再轉個彎，就又可瞥見另外一間飲料店。一個四萬多人口的地區，卻林立數十間飲料店，到底是為什麼呢？這個問題值得我們去探討。是一時的風潮？還是飲料已融入民眾的生活中呢？

當飲料店遍布整個朴子地區，民眾是否知道含糖飲料對身體的危害？對於人手一杯，民眾視為理所當然，此問題令人擔憂。因此本專題對於此問題做了兩份問卷。

一份給市民，探討民眾對飲料的依賴程度，另一方面是否知道危害健康，會不會繼續飲用。另一份給店家，探討為什麼在這競爭激烈的環境下仍然開店。

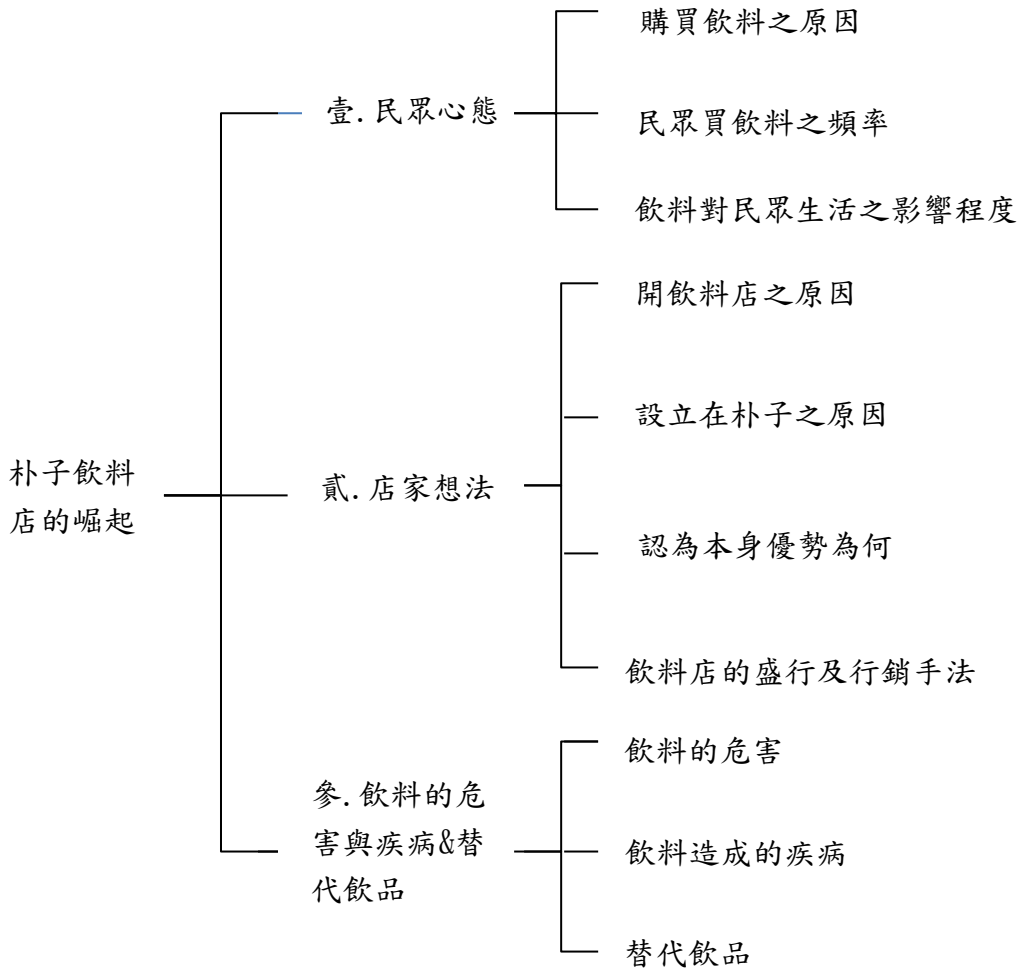
一提及臺灣，人們自然聯想到珍珠奶茶，但在這美食的背後，臺灣人民對於健康的程度相當高，不僅僅是朴子地區的市民而已。

希望藉此專題製作，可以提醒更多人，享用飲料時也要重視健康議題，或者找尋第二方法讓可以在享用的同時也降低其危害。



圖 1-1 朴子飲料店

## 貳、架構



## 參、問卷調查

### 一、民眾問卷

#### 飲料店的崛起

感謝您撥空填寫這一份問卷，本問卷目的是在探討朴子地區飲料店的崛起。問卷採匿名的方式，而且您在問卷中所提供的資訊，僅作為學術研究之用，不會提供其他單位，敬請安心填寫。

#### 1. 性別

- 男
- 女

#### 2. 請問您的年齡為？

- 10~20
- 20~30
- 30~40
- 40~50
- 50 歲以上

#### 3. 請問您喝飲料的平均頻率？

- 每週少於 1 次
- 每週 1—2 次
- 每週 3—4 次
- 每週 5—6 次
- 每天

#### 4. 請問您購買飲料的原因？（可複選）

- 平價
- 口渴
- 好奇
- 健康
- 功效
- 個人喜好
- 其他

5. 請問您如何選擇飲料店家? (可複選)

- 服務人員態度好
- 環境衛生好
- 等待時間少
- 飲料好喝
- 享有知名度
- 店家有主力商品
- 有促銷活動
- 飲料很大杯
- 其他

6. 您最常購買飲料的店家? (可複選)

- 八角八
- 五十嵐
- 清心
- 大苑子
- Tea's 原味
- 清玉
- 茶的魔手
- 紅茶幫
- 其他

7. 請問您知道常喝飲料會造成糖尿病、高血壓、心臟病、肥胖、痛風等等疾病嗎?

- 知道
- 不知道

8. 當您知道飲料有這麼多的隱藏危機時，是否會減少喝飲料的次數?

- 會
- 不會，原因為\_\_\_\_\_

9. 請依以下問題勾選出您認為的分數。(數字越大代表越符合您的想法)

	1	2	3	4	5
飲料在你的生活中占據了很大的位置					
如果生活上沒有飲料，對您生活的影響程度					
飲料是否可成為朴子文化					
您對現在飲料的價格滿意嗎					



## 二、店家問卷

### 飲料店的崛起

感謝您撥空填寫這一份問卷，本問卷目的是在探討朴子地區飲料店的崛起。問卷採匿名的方式，而且您在問卷中所提供的資訊，僅作為學術研究之用，不會提供其他單位，敬請安心填寫。

1. 店名：\_\_\_\_\_

2. 成立時間：\_\_\_\_\_年

3. 請問您的營業時間：\_\_\_\_\_

您認為營業時間重要嗎？

重要，因為\_\_\_\_\_

不重要

4. 您認為哪個時段人潮最多？

早上

中午

下午

晚上

5. 您的客源年齡居多為？

10歲以下

10~20

20~30

30~40

40~50

50歲以上

6. 地點為何設立在此？（可複選）

有商機

店租便宜

朋友介紹

交通方便

其他

7. 一天賣出的杯數或公升是\_\_\_\_\_

8. 請問您開飲料店的理由是（可複選）

- 利潤低
- 技術性低
- 朋友建議
- 回本快
- 未來發展性好
- 其他

9. 問您認為自家飲料店的優勢是（可複選）

- 主力商品
- 主打健康
- 價位低
- 名氣好
- 品質好
- 優惠多
- 其他

10. 在這小小的朴子裡，飲料店駐進每個角落，在這麼競爭的環境下，為何老闆您還願意開店呢？

---

---

## 肆、問卷結果

### 一、民眾心態

朴子地區會有那麼多的飲料店，原因不單只是店家。根據調查，每 100 人中就有 74 人每週內都會喝飲料，其中有 12 人每天喝飲料，到底大眾是抱著什麼心態來買飲料呢？因此，我們探討民眾購買飲料原因、民眾買飲料之頻率、飲料對民眾生活的影響程度。

#### (一) 民眾購買飲料原因

民眾買飲料的原因，因口渴及個人喜好佔了 77%。但是，因口渴而喝飲料這種想法是錯誤的，根據記者鍾佩芳專題報導指出因為高溫出汗之後，人體內水分流失大，喝飲料之後雖然補充了一定的水分，但是一般甜飲料的離子濃度遠大於人體血液的平均離子濃度，如此就會導致人體平均離子濃度變高，這樣人就會變得更渴。現在也推出很多對人體有益的飲料，或者有減肥功效的飲料，這也是現代人購買飲料原因之一。

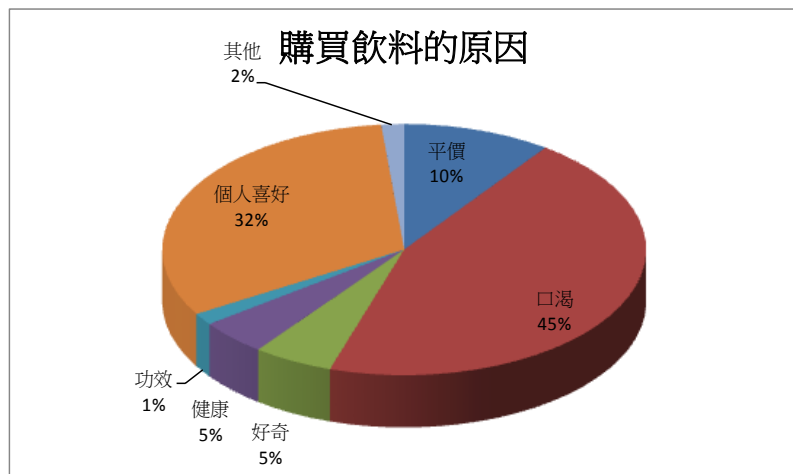


圖 4-1-1 民眾購買飲料的原因

#### (二) 民眾買飲料之頻率

根據圖 4-1-2 顯示，每週購買飲料少於 1 次的只有 26% 的大眾有做到。若每天喝飲料，可能會造成高血壓、糖尿病及肥胖等慢性疾病。所以呼籲民眾，慢慢減少喝飲料的次數。

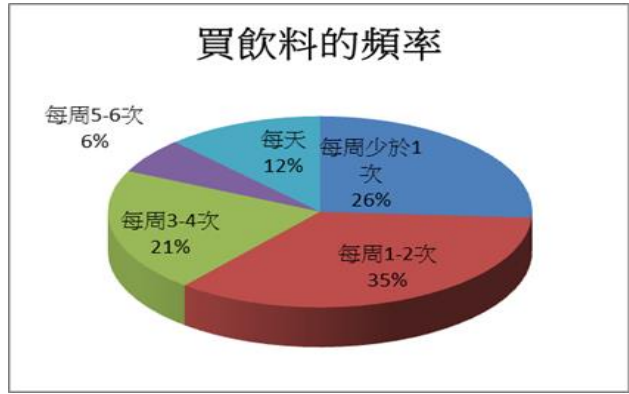


圖 4-1-2 民眾買飲料的頻率

(三) 飲料對民眾生活的影響程度

飲料對民眾生活的重要性，認為很重要及重要的人各有 8%，覺得普通的人有 30%，認為不重要和非常不重要的人各有 27%。

民眾對飲料的依賴程度，認為非常依賴及依賴的人分別為 4%及 12%，覺得普通的人有 21%，認為不依賴即非常不依賴的人分別為 30%及 33%。

可見多數朴子民眾對於飲料的依賴程度及生活的重要性沒有那麼高，那也呼籲那些依賴程度高的人，可以慢慢的不那麼依賴飲料，試著以水補充身體水分，這麼一來，身體才會健康。

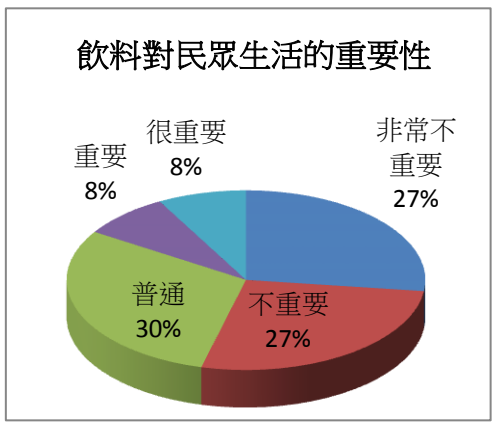


圖 4-1-3 飲料對民眾生活的重要性

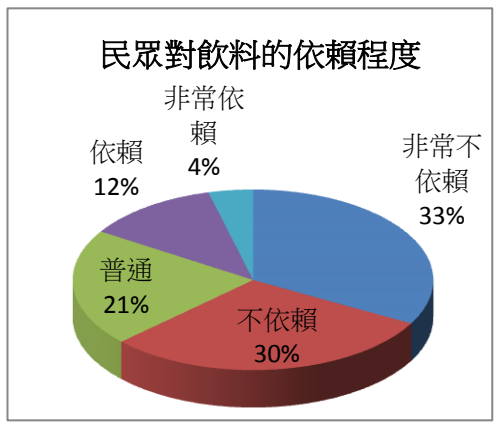


圖 4-1-4 民眾對飲料的依賴程度

## 二、店家想法

在朴子地區，訪問了店家後，發現我們都有共同的想法——朴子怎麼會有那麼多飲料店。都已經有那麼多的飲料店，還是仍有新的飲料店進駐，到底為什麼呢？因此，我們探討店家們開設飲料店的原因、設立在朴子的原因、在競爭激烈的強況下，本身優勢為何、使大眾願意購買飲料的行銷手法。

### (一) 開設飲料店的原因

店家開飲料店的原因大部分是因為發展性好，人手一杯的風氣盛行，未來發展性好。而朋友建議、技術性低、回本快，也是使店家們心動的原因。

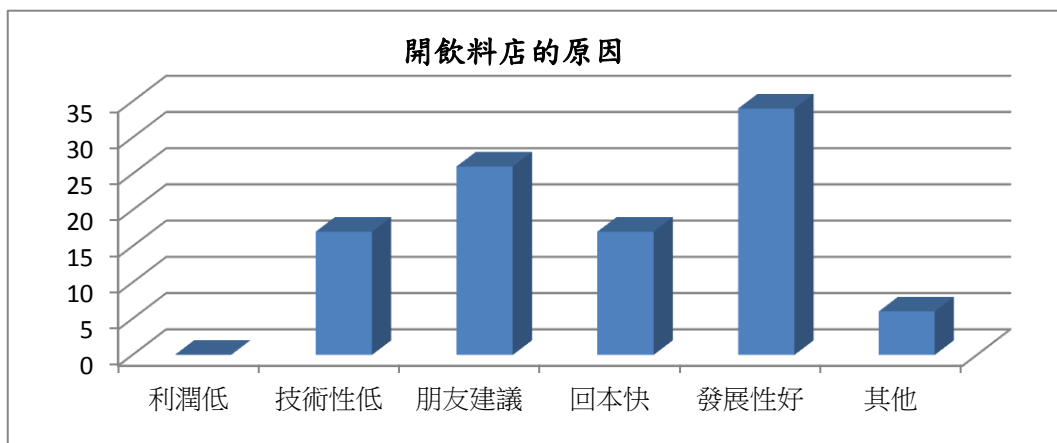


圖 4-2-1 開飲料店的原因

### (二) 設立在朴子的原因

在朴子開飲料店的原因，主要是因為有商機，朴子市區有 5 大學校、市區人口密集，所以飲料店大多集中於朴子市區。其次是交通方便，交通方便的地區通常人們較多，而朴子市區為客運總站，所以也有很多店家因此設立在附近。

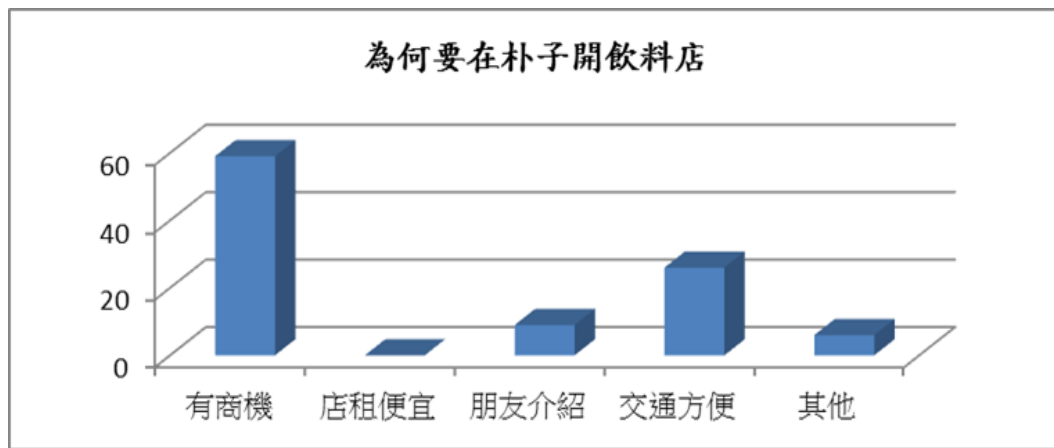


圖 4-2-2 設立在朴子的原因

### (三) 本身優勢

每家店家都有它的主打商品，像是 XX-原味的主打商品就是冬青。現代人們愈來愈注重健康，有很多主打健康的飲料店也紛紛盛行，像是 X 苑子主要商品是現打果汁。品質佳也是民眾最注重的，某些店家會註明自己的檢驗合格單，來作為它的品質保證。而價位低、有名氣、優惠活動也都是許多店家認為他們本身優勢之一。

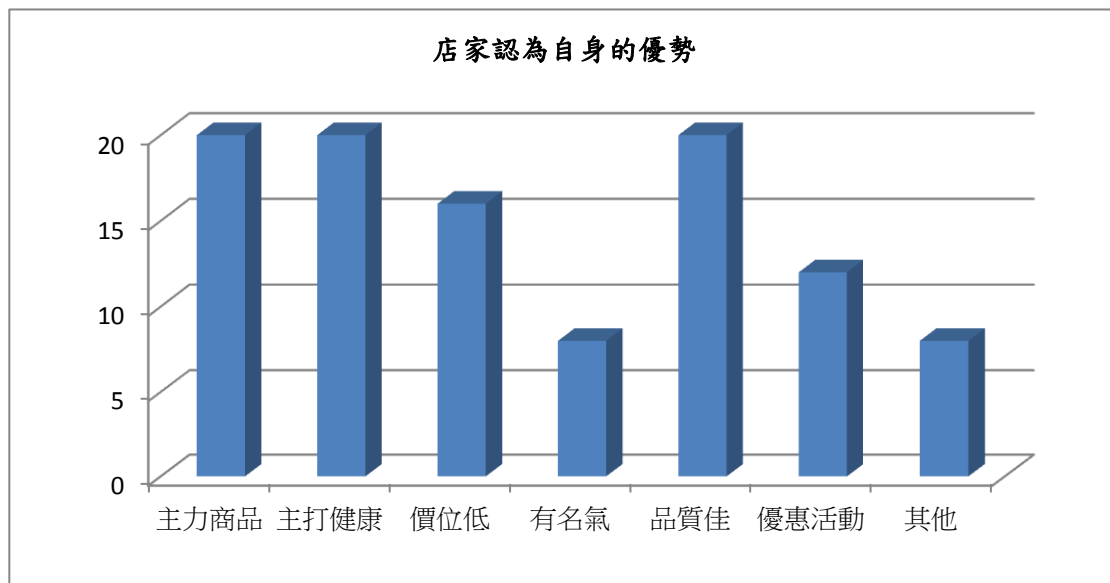


圖 4-2-3 店家認為自身的優勢

### (四) 飲料店的盛行及行銷手法

1. 飲料專賣店一直是發燒不退的熱門行業，從泡沫紅茶轉型的新鮮茶飲鋪、夏天必會造成風潮的健康果汁，到近兩年以「低價」、「大容量」攻占了全台灣的外帶飲料市場。

- 2.外帶飲料讓顧客等待的時間愈短愈好，最好不超過3分鐘。所謂「美味的訴求即是品質與口味的一致性」。因此配方的穩定是絕對留住客源的重要因素，所以必須將產品單純化同時簡單化，讓即使是工讀生也能經過2~3天訓練就能上手，這樣不論客人何時點用喝到的都是相同味道。此外，服務態度與速度品質的要求必須確實。
- 3.創業族寧願找一個「人潮多租金較貴但能夠賺錢」的店面，而不要一個「地段偏遠租金便宜但會虧錢」的店面。
- 4.茶舖創業成本低廉且製作方法簡單易學，輔以市場廣大且無任何技術或顧客群的限制，最主要的成功秘訣在於如何獨創自家口味，以及提高顧客的品牌忠誠度。
- 5.營業時間：若選擇在辦公、商業區開店，必須鎖定中午外食的上班族，及提供外送服務；若選擇在學區開店，營業時間要設定在P.m.3~12點；若是大學則在A.m.11點~P.m.11點。
- 6.販售品項繁多且變化空間大，可依季節不同推出不同飲品及不定期推出促銷方案。

### 三、飲料的危害與疾病&替代飲品

#### (一) 飲料的危害

##### 1. 果汁飲料:

市售各類果汁，在加工的過程中，都需要添加糖精、色素、香料、防腐劑、會對發育中的小孩造成肝臟解毒功能和腎臟排泄功能較低、會引響其他新陳代謝，妨礙發育。

##### 2. 含糖、碳酸飲料:

含糖飲料像是碳酸飲料或濃縮果汁，只有卡路里和糖，會讓孩子減少吸收其他重要的營養素，如蛋白質和維生素等，腦力和生長發育不良，影響課業表現。

##### 3. 奶茶飲料:

其中奶精並非奶類，是椰子油、麥芽糊精製成，含有高量的飽和脂肪，會增加血膽固醇，危害心臟血管。

##### 4. 汽水、可樂、運動飲料:

汽水飲料含二氧化碳氣體，刺激胃液分泌，胃酸過多容易腹脹，降低飲慾，影響正常發育，另外，含磷酸成分，磷酸會降低鈣的吸收，影響骨骼發育，磷酸還會阻礙鐵質的吸收，一旦鐵質不夠，會引起缺鐵性貧血。可樂含咖啡因，咖啡因是一種興奮中樞神經的藥物，兒童過動症的原因之一。運動飲料含鈉太高，對腎臟造成負擔。



## (二) 飲料造成的疾病

### 1. 肥胖：

蔗糖的過度使用是造成肥胖的原因之一。近來美國舊金山加大兒科醫師兼教授魯斯丁 (Robert H. Lusting) 一篇「糖有害人體」，他認為美國人愛吃糖，愈吃愈甜產生「糖上癮」，是造成肥胖問題的元兇。尤宣文營養師表示，高果玉米糖漿不但不會使我們的腦部荷爾蒙接受到飽足感的指令，反而會讓人再去攝取額外的熱量，容易使得身體攝取過多熱量，進而產生肥胖問題。《紐約時報》甚而專文指出，糖的危害可比擬毒，呼籲民眾少碰。

### 2. 高血壓：

甜點和含糖飲料因含有大量的蔗糖，在吃進體內後會如同火箭般快速通過胃部，且快速被吸收而使血糖在短時間內竄升。有研究來自康涅狄格州德比市格蘭芬醫院，研究人員指出，含糖飲料會導致體內的一氧化氮含量下降，並引發血管收縮，使罹患高血壓風險提高。

### 3. 女性第一型子宮內膜癌：

曾有研究發現，喝含糖飲料易肥胖，造成婦女雌激素和胰島素增加，這正是子宮內膜癌的重要風險。罹患第一型子宮內膜癌，也就是雌激素依賴型的子宮內膜癌的風險，比從來不喝含糖飲料者高出 78。

### 4. 膽固醇過高：

多餘的葡萄糖則會在肝臟中轉變為極低密度膽固醇 (VLDL)，經循環系統到脂肪組織形成新的脂肪儲存。剩餘的脂質亦會生成新的低密度膽固醇 (LDL)，當血液中含有過高濃度的 LDL 時，即增加血管堵塞的危險。

#### 5. 老人痴呆及肝問題:

高果糖玉米糖漿攝取過多, 易在體內累積成脂肪肝, 動作都會變得遲緩, 營養師就特別指出, 高果糖漿比起一般天然糖類, 傷害更劇, 除了引起肥胖之外, 肝炎、肝硬化、老人癡呆症。糖類攝取建議一天應少於總熱量的10%!

#### 6. 心臟病:

含糖飲料大多使用便宜的人工合成高果糖糖漿, 因為會造成脂肪肝、心臟病、高血脂、痛風、失智、癌症, 以及孩童和青少年的心臟病機率升高, 最近引起全球關注, 認為減糖跟減油一樣重要。

#### 7. 注意力不集中、記憶力不佳:

除了糖, 手搖杯裡還有大量的冰塊, 也是問題, 中醫界指出會引起注意力不集中和代謝功能失調。英國《每日郵報》報導, 研究員用成年老鼠和青春期老鼠做實驗, 每天餵牠們汽水成分「高果糖玉米糖漿」, 實驗時間為1個月, 結果顯示, 成年鼠的大腦功能正常, 但青春期老鼠的記憶力表現不佳, 腦部管理學習與記憶體的海馬迴更有發炎現象。



圖 4-3-1 市售含糖飲料恐傷孩童記憶力(擷取自每日郵報)

### (三) 替代飲品

在天氣炎熱的夏天, 手作茶店的各式飲料並不完全解渴, 但有些許消暑作用, 可是都對人體不健康, 其實有些飲品能夠在健康和消暑之間取得平衡, 例如以下飲品:

### 1. 麥茶:

大麥焙煎製成的麥茶屬性微涼，中醫認為可以去虛熱，有寧心安神、穩定神經功效，很適合亞熱帶地區以及經常熬夜、勞心、睡眠不足和身體煩熱的人，「不加糖、溫溫的喝效果最好。」醫生說，麥茶放涼喝也可以，但千萬不要加糖，效果會變差。

### 2. 薏仁湯:

微甜、微冰的薏仁湯，清熱退火又能去除體內濕氣，讓體力、精神變好。

### 3. 酸味飲品:

刺激唾液分泌的酸味茶飲如酸梅湯、山楂等，不但可以消暑止渴，更能幫助消化、去油解膩，維持好身材，中醫師廖婉絨提到。尤其不愛喝白開水或每天要喝含糖冰飲才過癮的人，這類有酸甜口感的中藥茶可以滿足口慾，戒除喝冰飲的習慣。

### 4. 青草茶:

青草茶又名百草茶，取多種當地唾手可得的藥草組合而成，強調可以消除疲勞、清熱退火、生津止渴、健胃整腸及預防暑熱。

### 5. 現打果汁:

現在街上也出現許多現打果汁店，除了能確保它是新鮮水果製成的，而且不加糖的話就不用擔心會喝到化學製糖的飲料，而是喝到使用水果中自然甜味的飲料。

## 伍、結論

透過這個專題，證明在人們的生活中，飲料已成為攝取水分的選擇之一。然而人們往往忽視健康議題，以及不肖商人當使用黑心原料，使國人們的健康日益嚴重。

因為這一次機會，使我們深入了解已成為文化的含糖飲料對我們的威脅有多大。依據調查人們喜歡喝飲料的程度，數據出乎意料之外，市民們似乎不了解其中的危害，把人手一杯飲料跟柴米油鹽醬醋茶化為等號。然而飲料店變成了朴子的另類特色，但也因為太氾濫，讓許多危機每天跟隨著我們，成為隱形殺手。

藉著此專題希望能使人們省思，了解飲料對身體的危害及合併症狀，若能夠以水代替飲料，而不是以飲料代替水，並了解也有其它兼顧健康的替代飲品，才不會讓飲料在不知不覺中，對我們造成了一種慢性自殺，並能把健康的知識交給下一代。也因為臺灣為美食王國，所以食安問題更需重視，若能藉此讓商人們深思，如何把健康和飲料結合是我們最期待的。



圖 5-1 海通路街景

## 陸、參考文獻

### 一、書面資料:

1. 康健雜誌 58 期/康健雜誌 152 期。林貞岑。天下雜誌
2. 開家賺錢的飲料專賣店。楊海銓(世任)。邦聯文化事業有限公司
3. 致命的吸飲力。Dr. Nancy Appleton、G.N. Jacobs。八正文化有限公司

### 二、網路資料:

1. 【大龍之聲】第二十三期台北市大龍國小出版民國 90 年 5 月  
<http://www.dlps.tp.edu.tw/aboutlink/linklist.asp?id=%7B0971CAD6-3A27-4E69-BF27-C0C4CD258FF8%7D>
2. 【常春月刊 317 期】<http://www.ttv.com.tw/lohas/green10397.htm>
3. 【優活健康網】<http://www.uho.com.tw/hotnewslist.asp>
4. 【常春月刊】<http://www.ttv.com.tw/lohas/green21968.htm>
5. 【國際線上】<http://big5.chinabroadcast.cn/gate/big5/gb.cri.cn/44011/2014/07/11/6012s4611357.htm>
6. 【康健雜誌】<http://www.parenting.com.tw/article/article.action?id=5042159&page=2>
7. 【癌症流行病、生物標記與預防醫學期刊】<http://www.ttv.com.tw/lohas/green21968.htm>
8. 【甜點 含糖飲料 餓得快、吃更多】<http://www.ttv.com.tw/lohas/green10397.htm>
9. 【每日郵報】<http://news.ltn.com.tw/news/life/breakingnews/1068698>