

國人早餐選擇及身體健康表現調查記者會

主辦單位









國人早餐選擇及身體健康表現調查結果

台灣癌症基金會徐桂婷營養師



早餐是開啟一天最重要的一餐,現代人礙於生活忙碌、常草草解決,長期下來影響身體健康, 為了瞭解國人早餐飲食習慣、攝取營養素類型以及身體健康狀況,進行本問卷調查, 並探討能解決忙碌痛點、更有效率的攝取均衡營養方式,

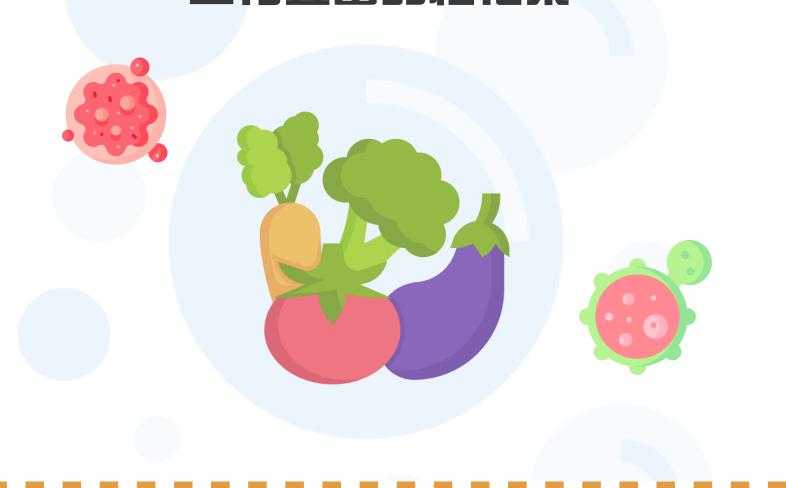
希望藉此呼籲國人改善早餐飲食品質與習慣,增進身體健康、高效提升活力。



多吃蔬果好處多,然而國人蔬菜水果攝取嚴重不足!早餐多多攝取蔬果,幫助提高整日蔬果攝取建議量達成率!

天天攝取足夠蔬果,可促進身體健康 及預防慢性疾病

透果中富含維生素、礦物質、膳食纖維, 且有豐富的植化素



研究發現, 蔬果中豐富的營養素,可促進腸胃蠕動、幫助腸道益菌生長、降低慢性疾病及癌症的風險。

衛福部國健署建議國人 每日至少攝取3份蔬菜、2份水果



- 蔬菜一份大約是煮熟後半個飯碗的量
- 水果一份相當於一個拳頭大小

國健署調查指出:

國人每日蔬菜攝取不到兩成(17.6%)達標;每日水果攝取達標率更低、僅5.9%。

調查設計



調查目的:瞭解國人早餐行為及身體與身心健康指數關聯性,分析國人早餐營養攝取狀況。

• 調查方式:量化研究,採線上平台調查

• 調查地區:台灣本島

• 調查對象: 20-65歲民眾

• 樣本分配: 依地區人口比例做樣本分配

• 有效樣本數:800份有效樣本,在95%信心水準下,誤差值為±3.46%

• 執行時間: 2024/03/14~2024/03/25



「身體健康指數」與「身心狀態指數」調查面向



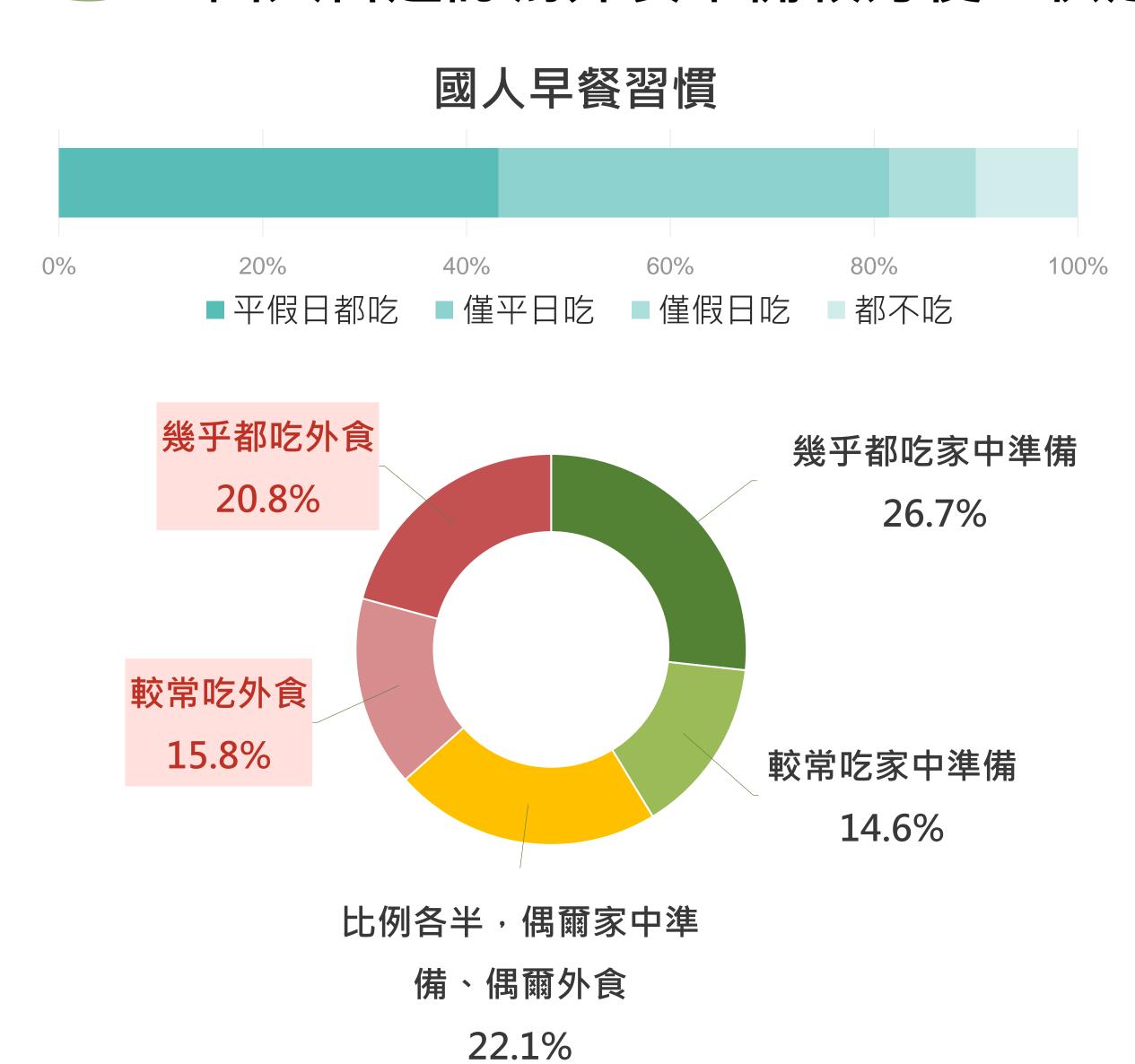
身體健康指數	順暢力	免疫力	舒活力	愉悅力
	排便狀況、腸胃不適	指甲狀況、感冒頻率、嘴 破泡疹、身體不適	睡眠品質、活力、精神	情緒狀況、注意力

身心狀態指數	體能	外表	生理	心理
	體力狀況	外貌的自我感受與照顧	對自身身體狀況感受及照 顧信念	情緒狀況

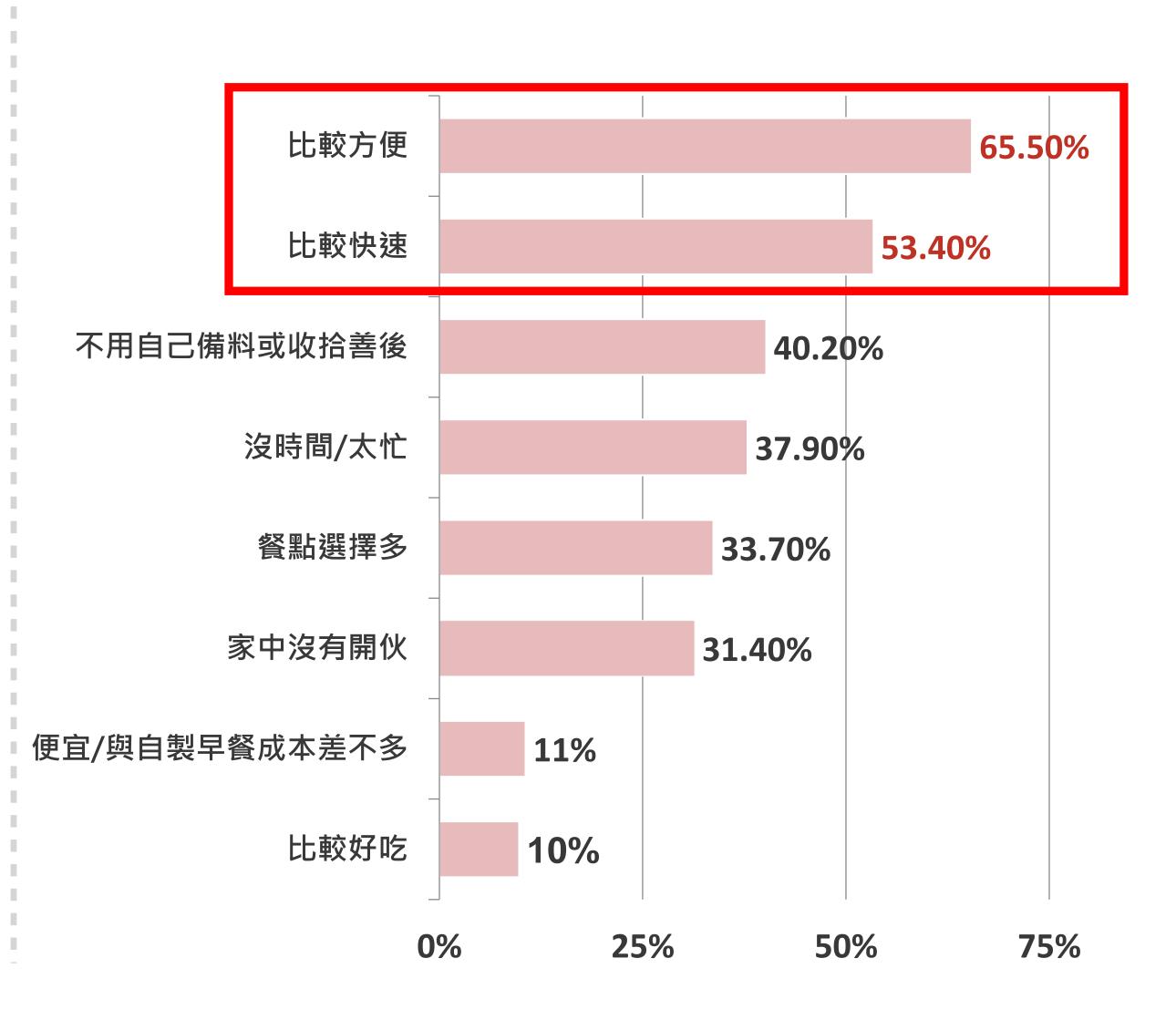
超過三成的國人早餐以外食為主

國人普遍認為外食準備較方便、快速





國人早餐外食原因

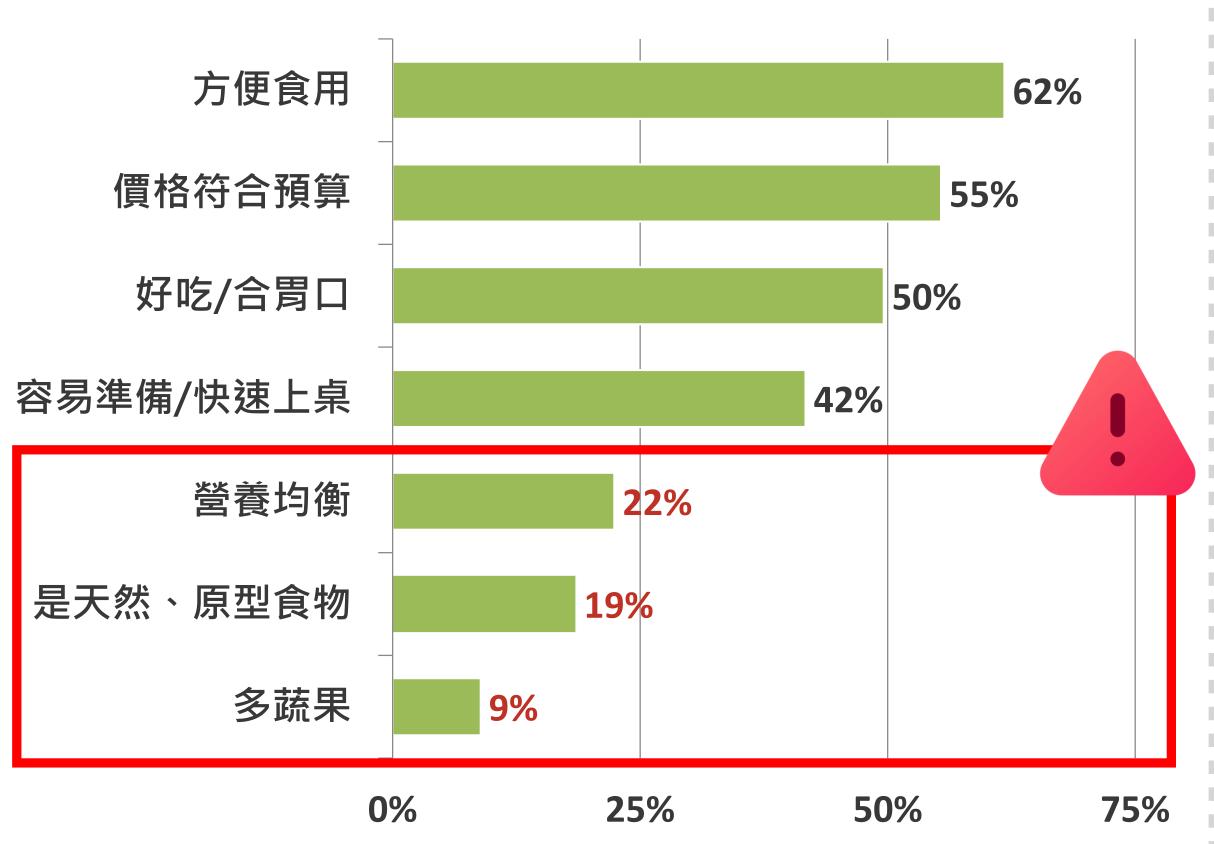


而觀察國人早餐習慣......



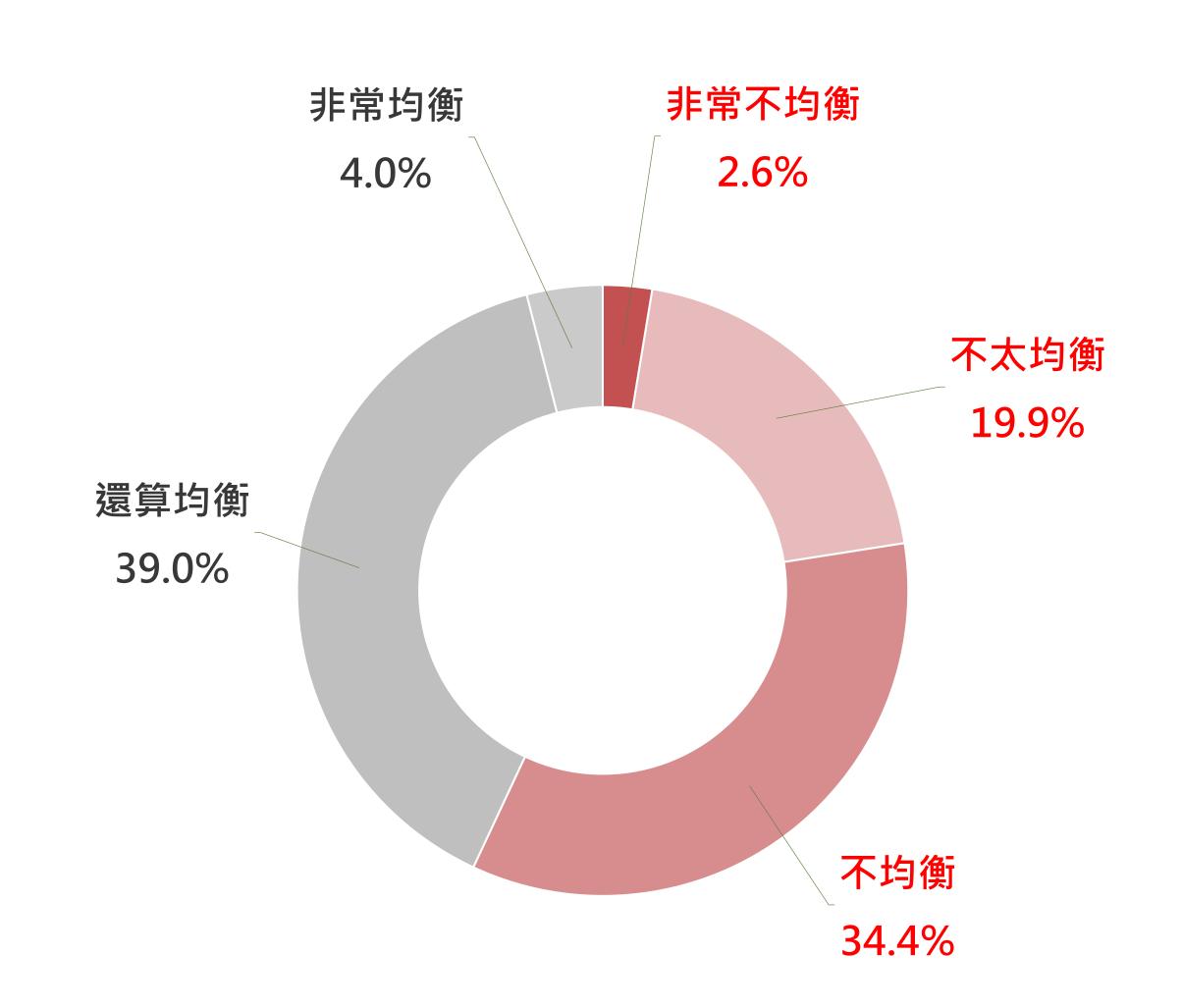
近六成自認早餐營養不算均衡,約八成不重視早餐健康與營養

國人選擇早餐重視的因素



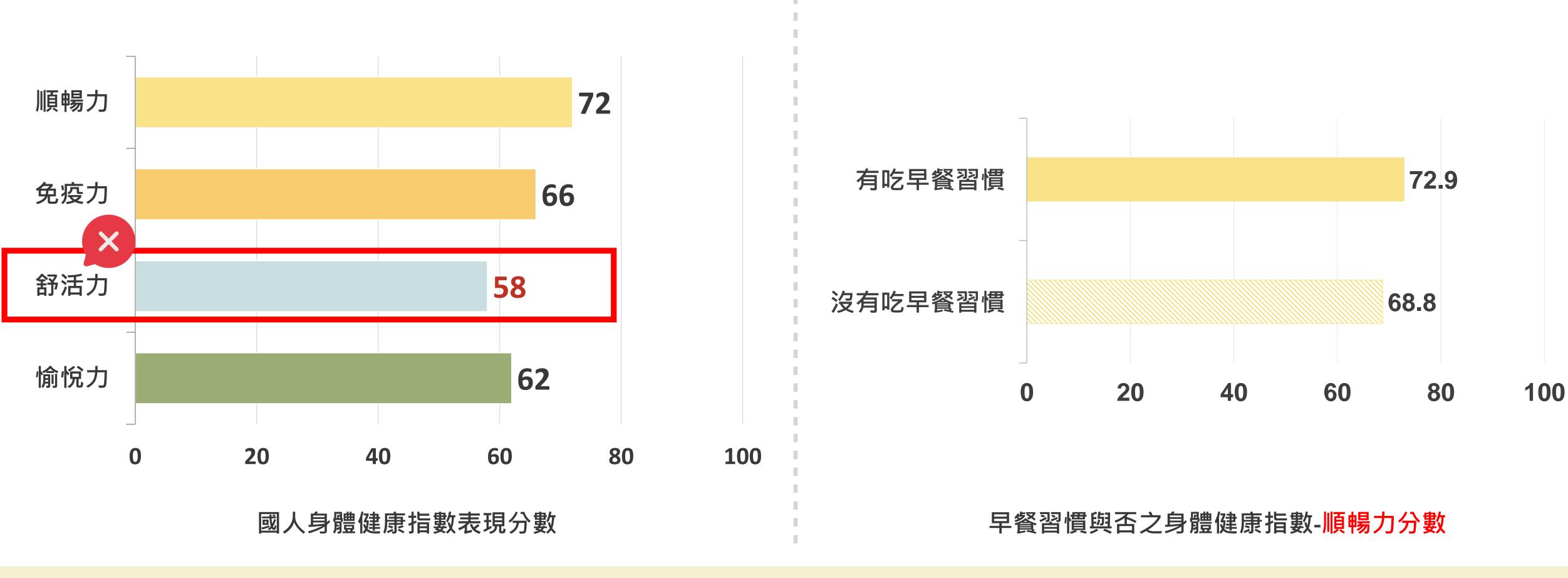
早餐重視健康及營養均衡者僅占兩成(22%)
而會在早餐在意蔬果攝取的民眾更不到一成(8.9%)

國人自認早餐營養攝取是否均衡



國人身體健康指數中以「舒活力」表現最差



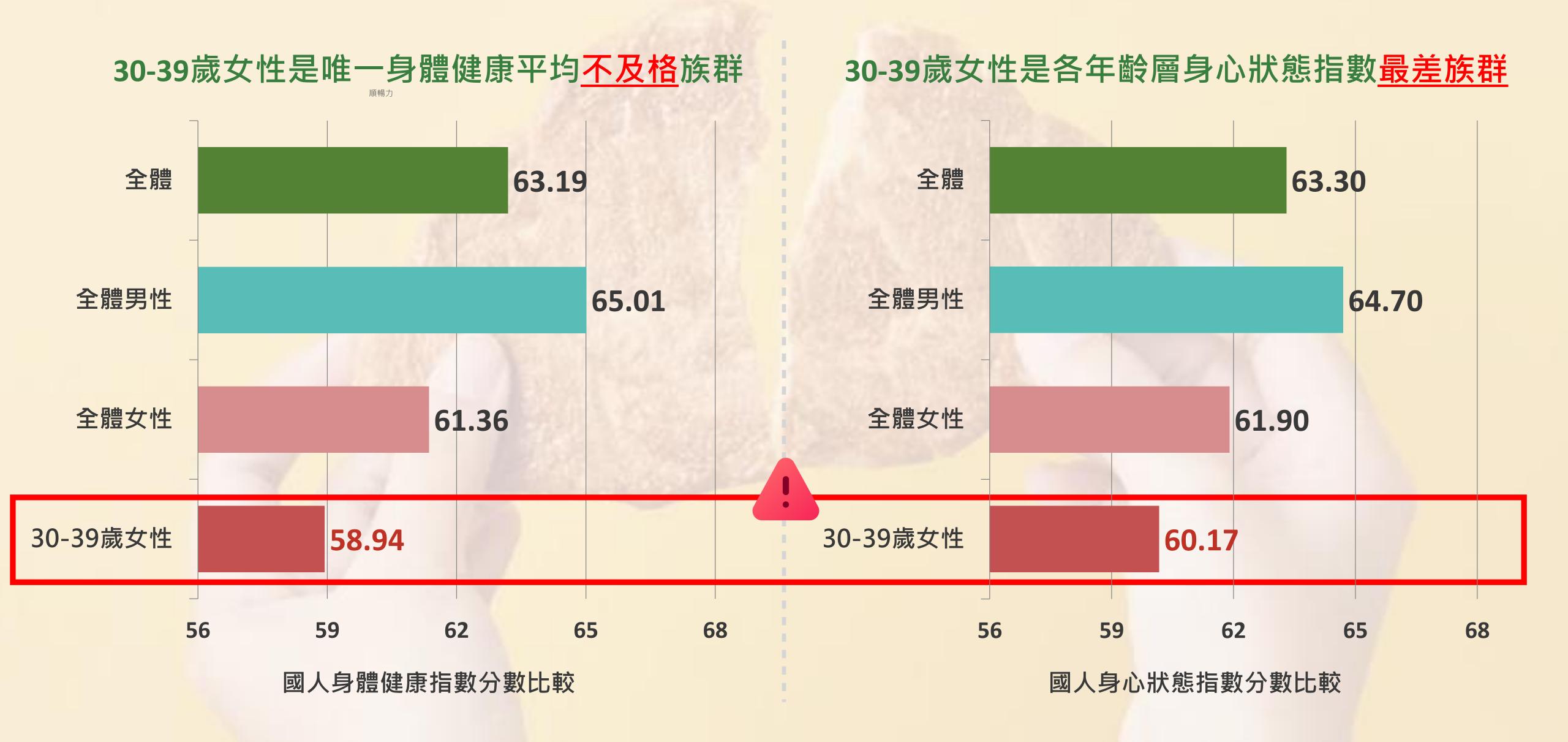


「舒活力」包含睡眠品質不佳、缺乏活力、容易感到疲倦及精神不濟; 沒吃早餐的族群則常有便秘、腹瀉困擾,在「順暢力」表現較不佳; 加上現代人壓力大,「愉悅力」的分數也僅在及格邊緣; 顯示國人「沒活力、不愉悅、不順暢」的現況。

其中,以30-39歲女性身體健康指數及身心狀態指數最差



成為比三明治族更壓抑的「扁可頌族」!?





30-39歲女性身體健康指數及身心狀態指數最差成為比三明治族更壓抑的「扁可頌族」!

扁可頌族指身在家庭與職場間兩難的角色,可說是比三明治族更加壓抑, 她們的多重身分帶來的層層壓力,彷彿原本蓬鬆酥軟的可頌經過壓扁, 讓她們緊繃到一掰就斷,也在忙碌生活中忽略自己的健康。

早餐加入蔬果好處多!





研究指出起床2小時內吃早餐,可提升新陳代謝、控制血糖水平等健康益處 ,

加上上午為陽道反應最靈敏時段,有助於促進代謝及排便,維持陽道順暢健康。

有吃早餐亦可增加飽足感,避免後續攝入過多熱量造成肥胖,幫助整日精神及體力維持較佳狀態!

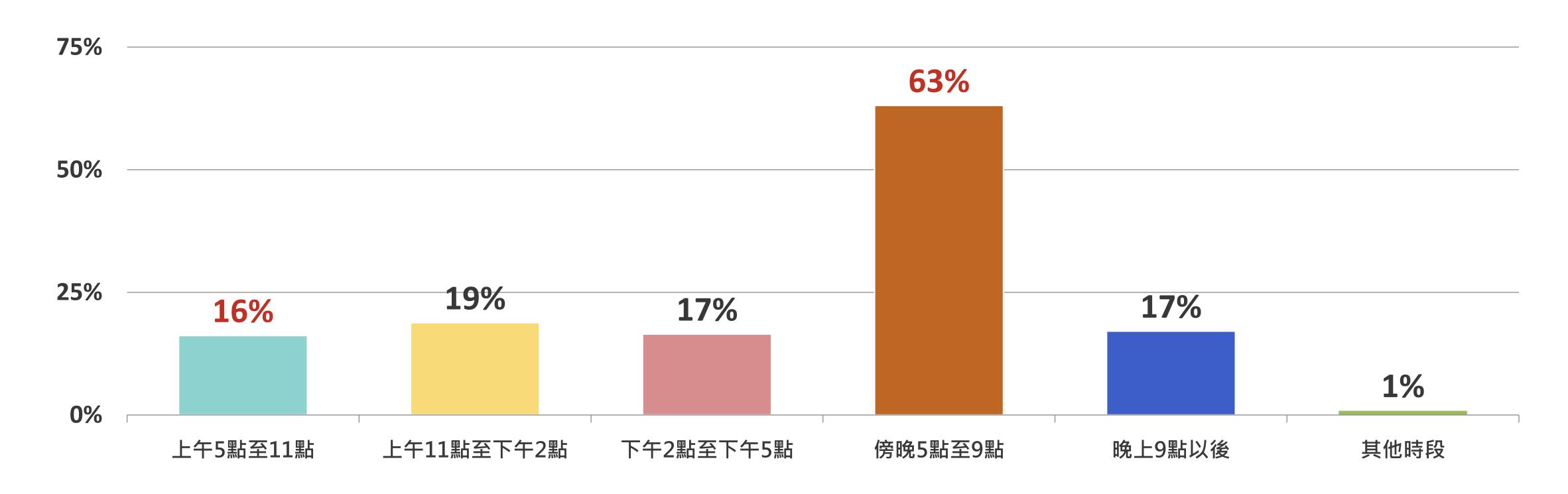
參考資料:

[1] Why You Shouldn't Skip Breakfast, Even If You're Not Hungry It might not seem worth it to make a morning meal, but there can be payoffs later in the day. By Mar 29, 2022. [2] Giovannini M, Verduci E, Scaglioni S, Salvatici E, Bonza M, Riva E, Agostoni C. Breakfast: a good habit, not a repetitive custom. J Int Med Res. 2008 Jul-Aug; 36(4):613-24. doi: 10.1177/147323000803600401. PMID: 18652755.

要提高全日蔬果攝取達標量,可從早餐下手增加蔬果量!



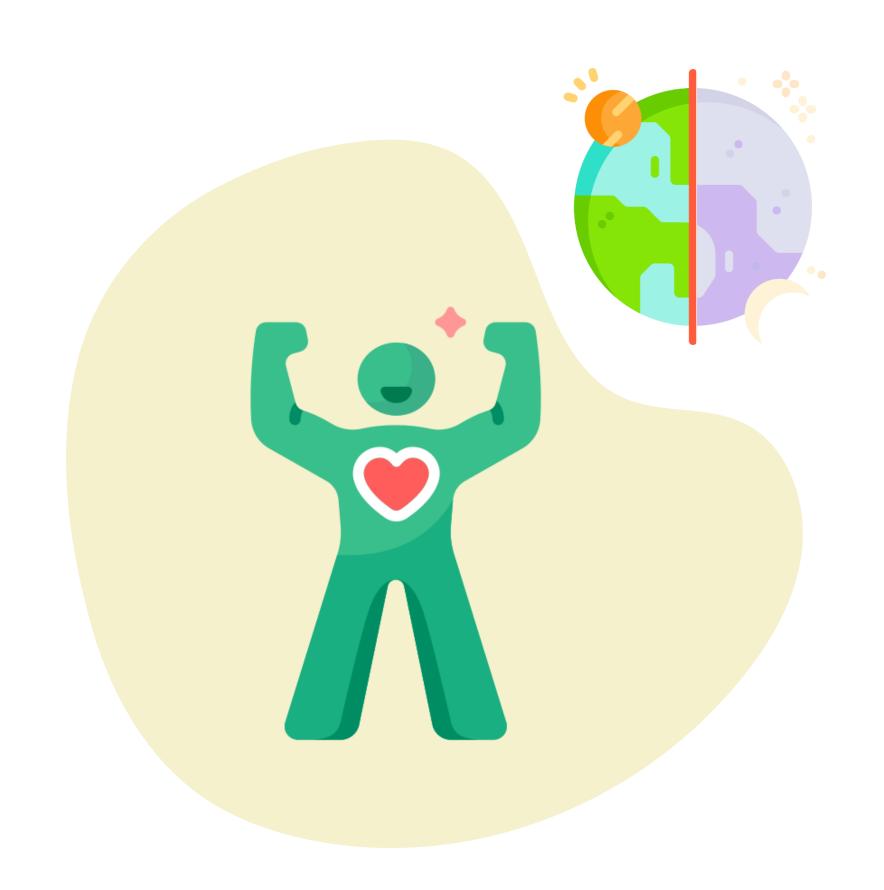




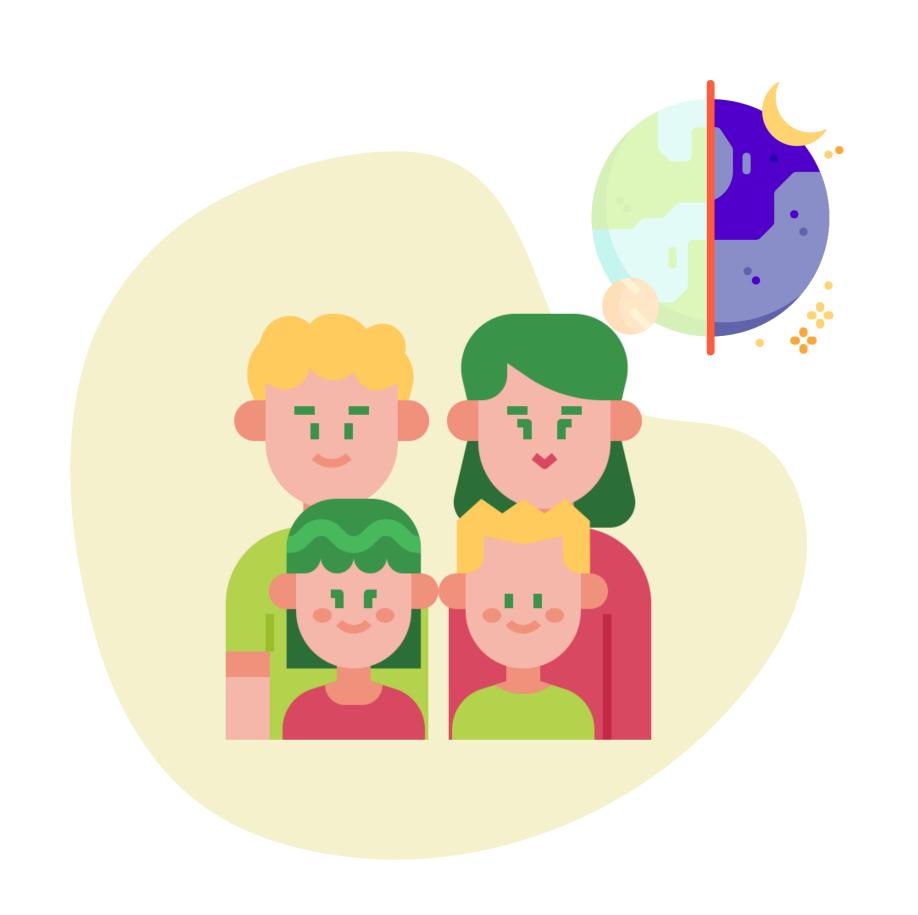
調查顯示多數民眾在中午、晚上吃蔬果,逾六成國人吃水果時間在傍晚5-9點,早上吃水果者僅16.2% 三餐能夠平均攝取蔬果最佳,要提高全日達標量可從早餐增加蔬果量!

進一步觀察國人水果攝取以晚餐為主、其次為午餐, 分析水果攝取行為目的發現.....!?





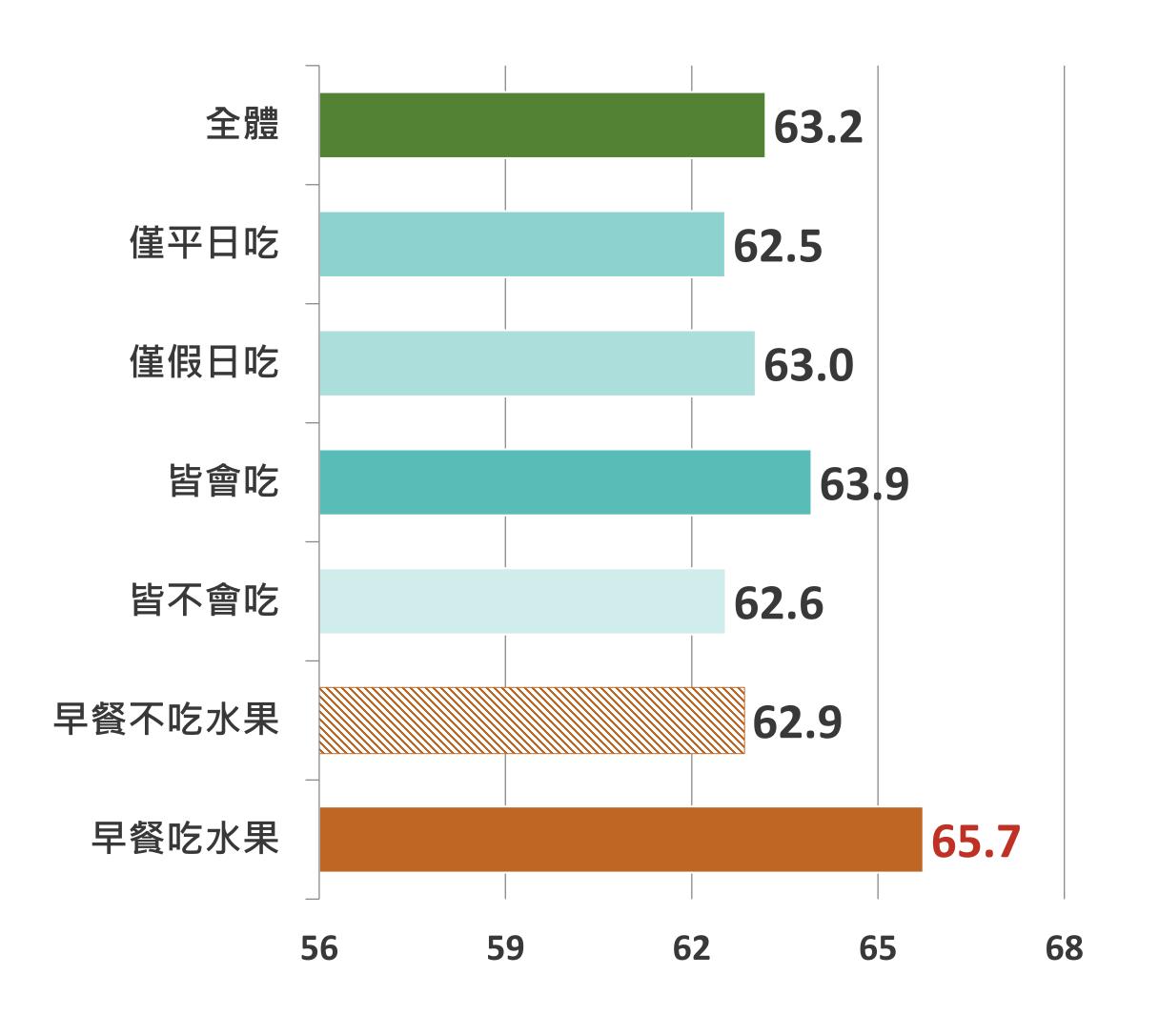
早餐吃水果者,傾向注重營養補充 且調查指出這群人身體健康與身心 狀態分數皆最高



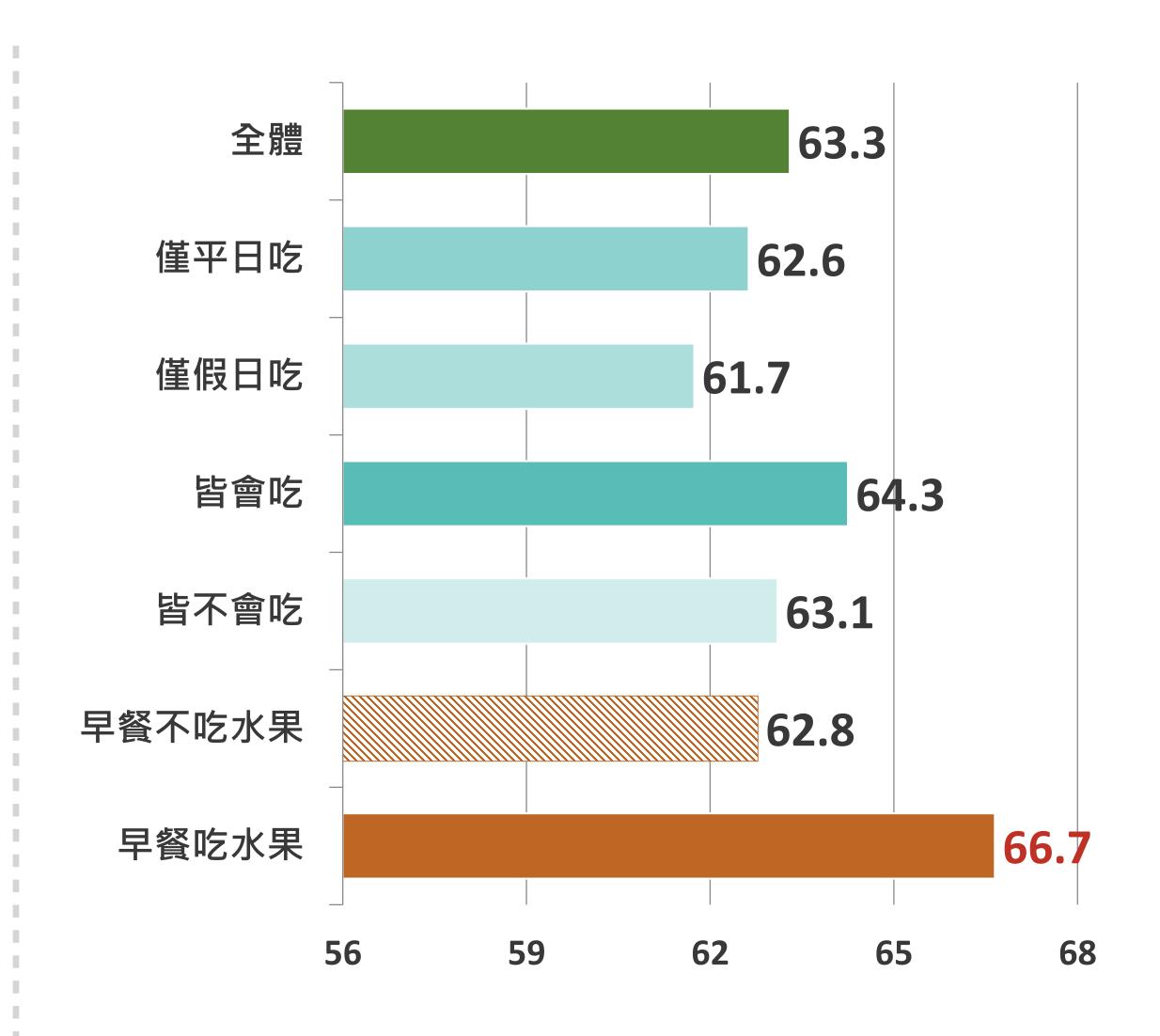
晚餐吃水果者,享受與家人分享的喜悅

早餐有吃水果的族群,在兩大指數皆獲最高分!





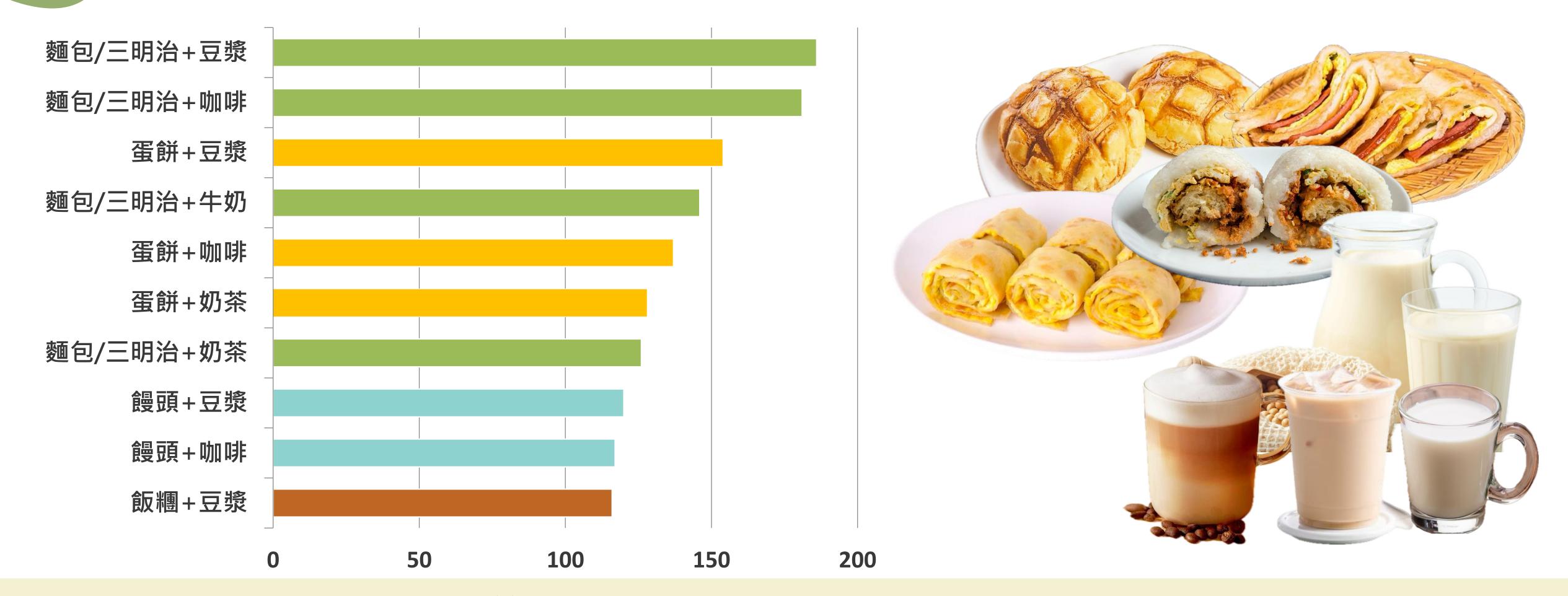
吃早餐與否以及早餐是否吃水果之身體健康指數分數



吃早餐與否以及早餐是否吃水果之身心狀態指數分數

誕生的國人常見早餐組合前十名.....?





前十名早餐多為「高碳水」的組合,

大多為精製澱粉且明顯缺乏蔬果,膳食纖維嚴重不足,

可能在短時間內使血糖迅速升高,導致人感到昏昏欲睡、精神不濟!



常見早餐組合中,隱含的營養危機...?





Ex:菠蘿麵包+豆漿

麵包種類及豆漿是否含糖,直接影響早餐熱量、脂肪攝取量及升 糖指數

- ✓ 建議選擇雜糧、歐式等較少奶油、甜餡的麵包
- ✓ 三明治則選擇有夾生菜的品項
- √ 選擇無糖的全豆豆漿或營養強化的高纖豆漿
- ★ 加一份高營養密度水果,輕鬆讓營養更均衡



Ex:原味蛋餅+拿鐵

相對均衡的選擇,但膳食纖維、維生素C及鐵仍無法達到整日建議量的1/3

- ✓ 生育年龄女性鐵攝取足夠非常重要,建議在蛋餅加入低脂 紅肉的里肌肉片。
- ★ 搭配上高維生素c水果攝取,幫助鐵質吸收

常見早餐組合中,隱含的營養危機...?





Ex:培根蛋餅+奶茶(國人從小吃到大組合)

培根屬於油脂類食物,且加工紅肉為一級致癌物;奶精奶茶無法補 充鈣質

- ✓建議把蛋餅口味換成鮪魚,補充優質蛋白質,能加蔬菜更好
- √ 飲品搭配無糖鮮奶茶,減少添加糖攝取,提升鈣質
- ★ 加上高營養密度蔬果,加強身體免疫力



Ex:中式飯糰+杏仁漿

熱量近800大卡,卻有高達13種營養素低於整天1/3的建議量;高碳水、高油、低蛋白質組合,容易攝取過多熱量、精神不濟

- √ 中式早餐選擇建議饅頭夾蛋、蘿蔔糕加蛋
- ✓ 如果想吃飯糰,建議與家人分食,吃一半就好
- ★ 搭配高纖蔬果,或優質蛋白質食物,可以提升飽足感

早餐健康升級三大關鍵!

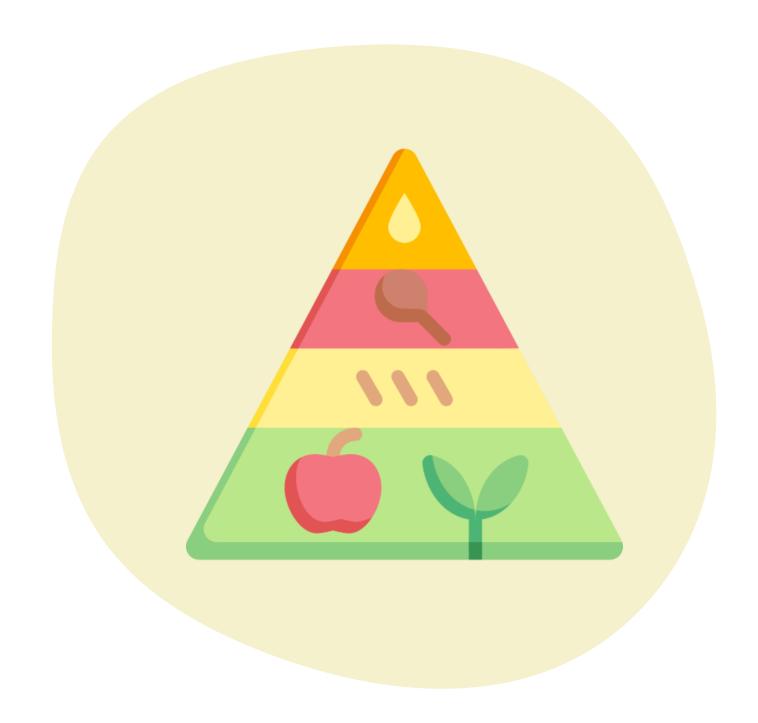


增加纖維攝取



每天至少五份的蔬果,以及1/3 以上澱粉來自未精製的雜糧 類,確保纖維攝取足夠

選擇高營養密度原型食物



原型食物營養價值高,餐餐都要新鮮蔬果、少加工

低GI食物優先



選擇高纖維、含醣量少,且吃蔬果原貌,幫助血糖維持穩定



疫情後國人對於健康需求提升, 在「健康」與「不方便準備、蔬果選擇少」之間兩難, 其實很簡單只要加入高營養密度蔬果即可!



為有效提升身體健康及身心狀態分數,要注意攝取的營養素有:

【維生素C】幫助提升活力與好心情、提振精神

【膳食纖維】能增加飽足感、促進消化道健康

【其他微量營養素】盡可能均衡攝取,包括葉酸、鐵質、鎂等

蔬果中含豐富營養素,因此足夠且多樣化的蔬果成為重要關鍵!

生活太忙碌,早餐如何兼顧方便、快速與營養均衡...?



建立健康的早餐飲食習慣,從小小改變開始!



- 1. 優先選擇「健康含金量高」的蔬果
- 2. 若有方便性與適口性考量,可從加入高營養密度水果開始,更有效率提升活力







Thank You







國人早餐選擇及身體健康表現調查記者會

主辦單位



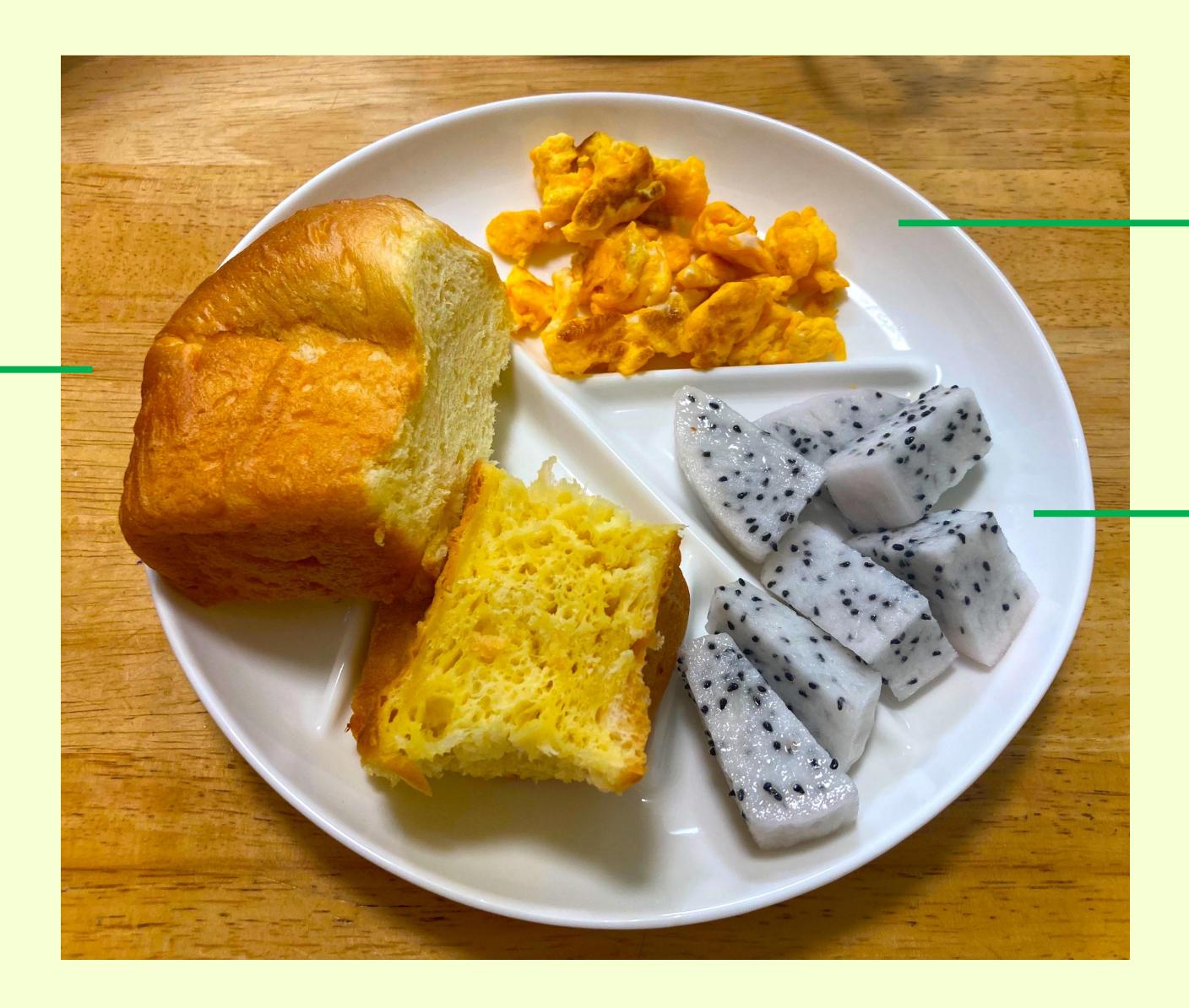


活力高效升級 從早開始 訪談分享



有了家庭和小孩之後, 為了健康,開始自煮準備期望為家人帶來更均衡的營養。 職場生活與家庭生活的兩難 我真的成為「扁可頌族」了嗎?

回歸初衷 照顧好自己,才有心力在投注的地方持續努力!



主食

(全穀根莖類)

蛋 (豆魚蛋肉類)

水果 (水果類)



牛奶 (乳製品類)

水果 (水果類)

主食(全穀根莖類)

主食

(全穀根莖類)

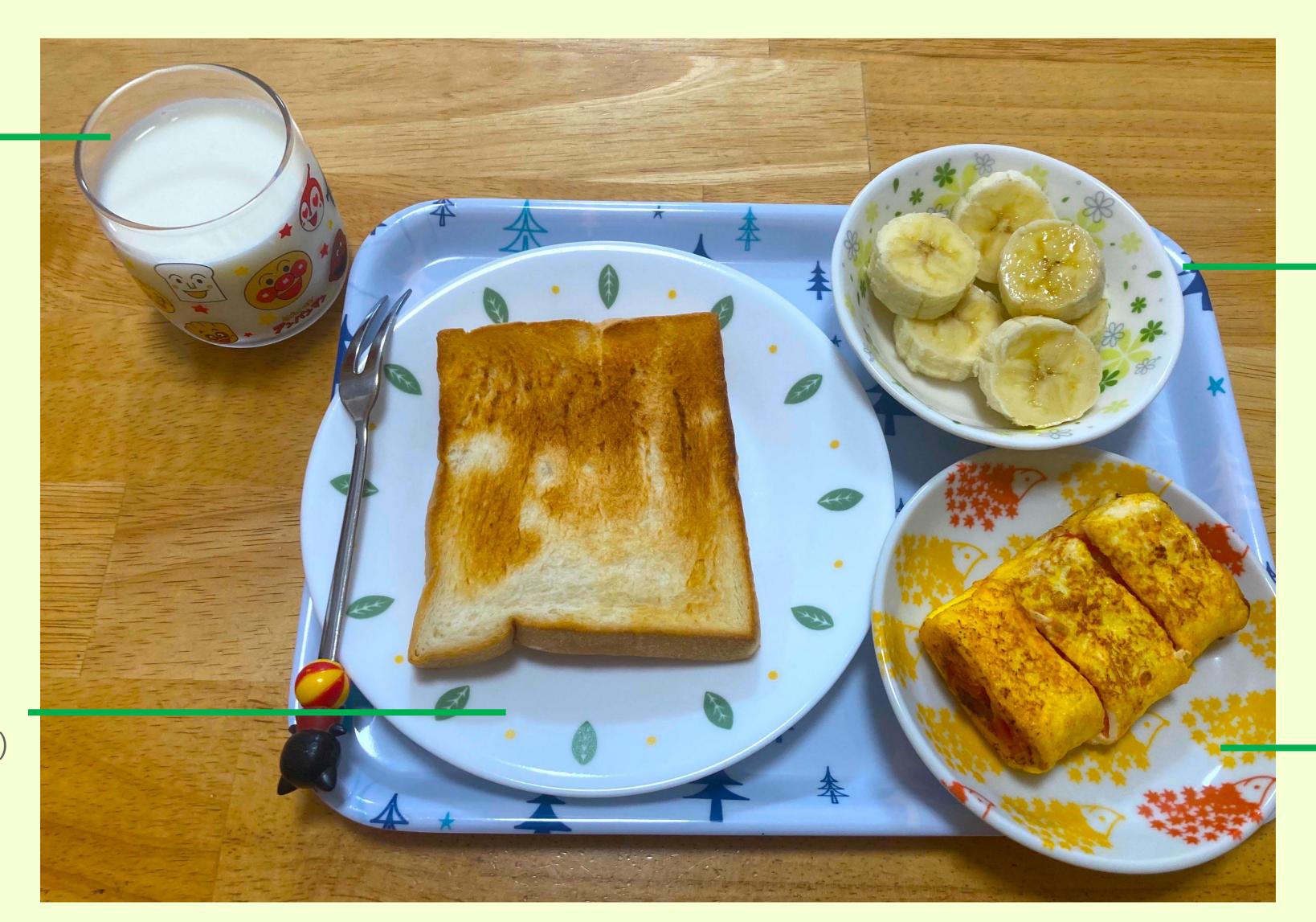


(豆魚蛋肉類)



水果 (水果類)

牛奶 (乳製品類)



水果 (水果類)

主食

(全穀根莖類)

蛋 (豆魚蛋肉類)

實踐蔬果彩虹579,從早餐開始!

其實比想像中容易, 可以選擇方便準備且高營養密度的蔬果!



國人早餐選擇及身體健康表現調查記者會

主辦單位



