



飲料文化氾濫 健康殺手

2012-11-04 記者 王泓文 文



走在市區的街道上，只要稍微觀察，其實不難發現兩旁的街道上充斥著無數的飲料店，再加上便利商店林立的狀況下，飲料隨處可買。飲料的價錢從便宜實惠到精緻昂貴都有，種類也千奇百怪，為了符合現代人喜新厭舊的消費習慣，種類也不斷推陳出新。消費者在如此容易取得飲料的環境下很難不受到影響，每天一杯飲料似乎成為生活的常態。但在拿著飲料的同時，是否也同樣思考，究竟喝下這麼多飲料對身體會有什麼影響。

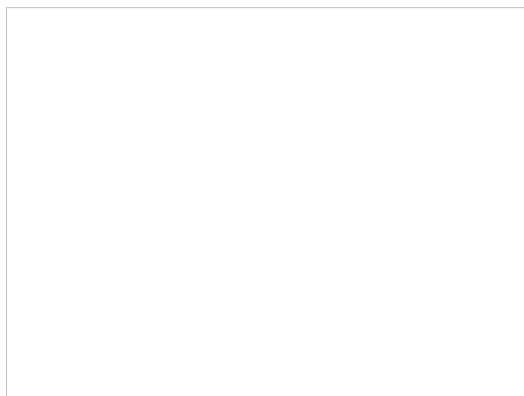
人手一杯

近幾年來，越來越多的連鎖飲料店如雨後春筍般冒出，再加上自行創業的飲料店更是不計其數。飲料店的數量能夠如此的多，原因可能有以下幾種：加盟的方法越來越便利，網路上幾乎都可以查到各家連鎖店的加盟條件，導致飲料店一家一家不停地開。

飲料店的規模，大可以大到一棟樓附設內用座位區，小可以小至只要一個餐車就能夠做生意；此外，店家持續研發新的飲料種類，讓消費者保有嘗試新口味的樂趣；而炎炎夏日能夠喝一杯暢快的涼飲冰鎮身心，冷冽冬天點一杯熱飲，就能帶走一身寒冷溫暖身心。但是，價前合宜才是能夠人手一杯的最大因素，一杯紅茶、綠茶通常只要20元就可以買到，台灣有名的珍珠奶茶也只要25或30元。

現在許多地方的餐點組合也間接強調飲料是不可缺少的附餐，像早餐店的許多餐點搭配飲料就可以省五元，便當店買便當即附贈小杯飲料的情況也不占少數。大大小小的活動，除了附餐盒或是甜點外，飲料也是不可或缺的。不過，飲料店還是最主要的供應地，每到用餐時間，飲料店總是門庭若市，不僅要排隊還要拿號碼牌，似乎對於現在的人而言，飯可以不吃，但是不能不喝飲料，人們習慣飯後一定要喝一點東西，不過是逐漸從湯品轉變成飲料。

台灣的飲料文化逐漸增加，在幾年前還推出了名為「超難喝」的飲料，以聳動的名字、特殊的行銷手法，讓別人好奇難喝的點在哪，但其實只是將一般飲料杯變成特大杯，比較難以入口，卻吸引大批顧客上門，而特大杯其實只會讓人更容易喝進過量的糖，喝出更多的毛病。



超難喝紅茶，吸引大量消費者嚐鮮，卻不曉得喝下多少糖分。(圖片來源/Google)

飲料氾濫

在餐飲業密集的地方，像是夜市、美食街，一條短短的200公尺的路上，卻有接近十家的飲料店，氾濫程度可想而知。既然已經有這麼多家飲料店在同個地方，為什麼還會繼續有店家相繼前來競爭呢？最主要的是因為飲料的市場龐大，利潤高，吸引很多人來分食這塊大餅。但是越來越多的飲料店，再大的市場遲早也會不堪負荷，卻很少看到飲料店因經營不善而倒閉，即使是如此密集的情況也還沒到達極限，也不禁令人擔憂，這麼小的區域究竟有多少購買飲料的人口，才能夠撐

媒體歷屆廣告

推薦文章

- 變化自如 幕後的聲音演員
- 那些年 爸爸與芭樂的回憶

- 關余膚色 我想說的事

總編輯的話 / 郭穎慈



本期共有十九篇稿件。頭題〈夢想配方 攝影甜點與咖啡〉忠實刻劃一位科技新貴勇敢出走，開設一間攝影風格咖啡廳的歷程和堅持。

本期頭題王 / 洪詩宸



嗨，我是詩宸。雖然個子很小，但是很好動，常常靜不下來。興趣是看各式各樣的小說，和拿著相機四處拍，四處旅行。喜歡用相機紀錄下感動，或值得紀念的人事。覺得不論是風景還是人物，每個快門的...

本期疾速王 / 吳建勳



大家好，我是吳建勳，淡水人，喜歡看電影、聽音樂跟拍照，嚮往無憂無慮的生活。

本期熱門排行



夢想配方 攝影甜點與咖啡
洪詩宸 / 人物



橙色的季節 唯美「柿」界
陳思寧 / 照片故事



老驥伏櫪 馬躍八方
許翔 / 人物



追本溯源 探究大地之聲
劉雨婕 / 人物



變化自如 幕後的聲音演員
張婷芳 / 人物

起這麼大的飲料市場呢？

飲料店最主要分成兩種，一種是主打低價路線的店家，他們比一般飲料店便宜五到十元，吸引貪小便宜的消費者，尤其是對於學生族群而言，非常具有吸引力。另外一種走高價路線，強調現泡或是用料實在等，比一般飲料店貴上十元、二十元，吸引想品嚐優質飲料的顧客上門。也因為M型化的消費，中間價格的飲料店越來越少，飲料店走向兩極化。除了飲料店，便利商店的數量也越來越多，飲料架上的飲料也越來越多種類，不論是寶特瓶、鋁箔包、紙盒，從汽水、茶類再到果汁，九成的冰櫃都被飲料占滿，只剩少許的礦泉水，這也是造成飲料氾濫的原因之一。

現代人在飲食方面，越來越重口味，重鹹、高油炸，連喝飲料也是如此，一杯比一杯甜，雖然有些飲料店強調養身，糖分也能自行調整，但不注重健康的消費者更多，如此氾濫的飲料文化，對於人類的身體到底會產生什麼樣的影響？

飲料的好與壞

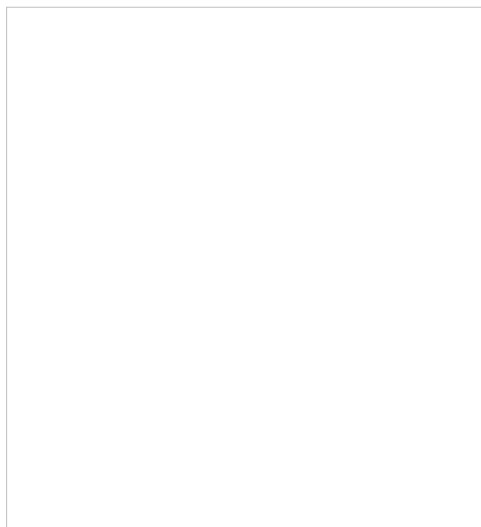
飲料千百種，當然有好有壞，有些飲料是被證實的確對身體有幫助，像烏龍茶、綠茶、胺基酸飲料.....等。綠茶可幫助腸胃蠕動，可去油膩助消化；烏龍茶可降低血中膽固醇、代謝毒素；胺基酸飲料，也就是俗稱的運動飲料，能促進肌肉和骨骼的健康。但是什麼東西都是適量就好，過量容易造成對身體造成傷害。

在幾年前，健保的前五大門診，洗腎已經躍居第一的位子。幾個月前也有新聞報導，台北市一名國一男童，每天都喝超過3000cc的含糖飲料，加上運動太少，小小年紀竟然已被診斷出患有糖尿病。而最近網路流傳一個飲料喝太多造成子宮肥油的照片，看起來相當怵目驚心，這些報導以恐怖為訴求，提醒眾人飲料喝太多的嚴重性。

一般飲料店考慮到顧客口味，將含糖量分成無糖、微糖、半糖、少糖、全糖等五種，但根據報導指出，一杯微糖的飲料也等於10顆方糖的量。平日泡杯咖啡也才加一顆的方糖，而一杯全糖的飲料就等於放了17顆。攝取過多的糖分會引起肥胖、蛀牙等問題，而最常被使用在飲料中的高果糖糖漿，攝取過多更可能危害生命，如此驚人的數據竟然到現在才浮上檯面。

根據統計，國人飲料攝取頻率比十年前多了兩倍，近五成學童每天喝一瓶飲料，名列世界第二。國家衛生研究院更指出，不良或惡劣的飲食習慣會影響孩童的身心功能，如愛喝含糖飲料的孩子，課業成績表現較不理想。就算不含糖，飲料裡的某些成分，像咖啡因、磷酸、草鹽酸，都會造成身體不好的影響，可能會造成孩子長不高、老年人骨質疏鬆等問題。

喝飲料就像抽菸一樣會上癮，即使沒有像菸癮這麼難以戒除，也沒辦法否認對飲料的依賴性。喝含糖飲料壞處很多，卻鮮少有好處，還是有這麼多的飲料店持續不斷地販賣飲料，買飲料的人潮也從來沒有少過。但是與其禁止販賣飲料或禁止買飲料，不如多多告訴民眾該如何選擇飲料，喝多少才不算過量，喝過量又會有什麼後果，這樣才能有效的增進人民的健康。



一杯珍珠奶茶的熱量等於一個便當，喝太多容易導致肥胖。（圖片來源/Google）

資料來源：《健康雜誌》，152期，一杯「微糖」等於10顆方糖！含糖飲料沒告訴你的秘密。



老驥伏櫪 馬躍八方

獲得世界象棋聯合會認證的特級國際大師馬仲威，他下棋的心路歷程，與對臺灣棋界整體環境的看法。



恐怖情人 當深愛變成殺害

近年來，情殺案件頻傳的現象，來自於社交媒介轉換、媒體的連鎖效應及教育體制的根源，情感問題是大眾關注且必須學習的議題。

▲TOP

關於喀報 聯絡我們

© 2007-2014 國立交通大學 傳播與科技學系 All Rights Reserved.

Powered by  DODO v4.0