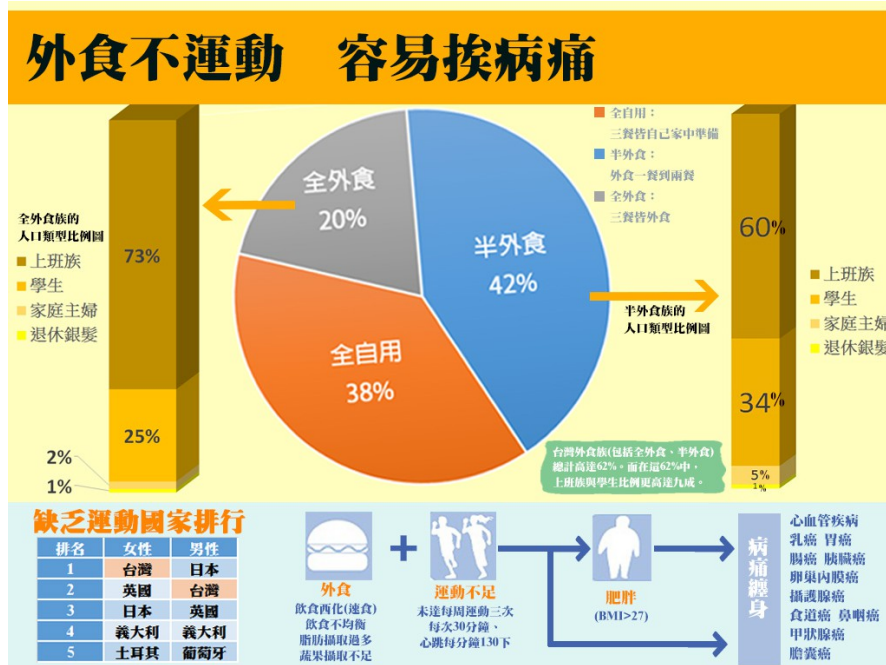




# 外食不運動 容易挨病痛

2014-04-20 記者 李若甄 文



「外食不運動」是健康的殺手、多數疾病的導因。(圖表/李若甄製)

「老外、老外、老外，三餐總是在外，人人叫我老外。」這句經典的廣告台詞在幾年前曾經是人人都朗朗上口的句子。台灣外食族人口相當多，經過行政院衛生福利部及生活者資料庫調查顯示，一天在外食用至少一餐的人口比例占總調查人數的百分之六十二，其中又有百分之二十的人口一天三餐都外食。

現代人生活繁忙，超過一半的人口為外食族，健康是人們在壓力的環境下最常忽略、遺忘的。藉由飲食及運動習慣調查，發現外食族中的疾病高危險群落在上班族及學生身上。學生和上班族一天在外超過十二小時，忙工作和課業之餘並無過多時間吃飯，因此速食主義盛行，導致蔬果攝取量嚴重不足但脂肪攝取量卻過多。這兩大類型人口飲食不均衡再加上缺乏運動，常常是疾病纏身的對象。心血管疾病、糖尿病、高血壓血脂等疾病都有年輕化的趨勢，癌症等潛伏期較久的疾病更是不可忽視的危險殺手。外食族不僅要注意飲食均衡、多運動外，撥空定期健檢更能及時檢測身體的健康程度。

資料來源：行政院衛生福利部、trendo research生活者資料庫、各期刊與報紙整理報導



## 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。

## 多元創意 單一主題同人展

臺灣的同人誌販售活動日益興盛，更出現限定特定主題的「單類型同人誌販售會」，顯示同人活動的多樣面貌。

### 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，或值得紀念的人事物。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

