



苗栗校園午餐好食光

SCHOOL LUNCH

午膳智庫

114年6月出刊

NUTRITION

容易取得的「另類毒品」 垃圾食物

MARCH 2025

世界衛生組織公佈
全球十大垃圾食物



什麼是垃圾食物？

垃圾食物(Junk Food)或稱垃圾食品，通常是指含有高脂肪、高糖、高鹽、高熱量且低營養素(膳食纖維、蛋白質、維生素、礦物質等)的食物。這些食品大多數經過高度加工，看不出食物的原型。

世界衛生組織(WHO)公佈的全球十大垃圾食物

油炸類食品： 增加心血管疾病風險，含致癌物質。 	醃製類食品(泡菜、蘿蔔乾、醬菜、豆腐乳等)： 含鹽量過高，易導致高血壓，對腎臟負擔過重。也影響腸胃的黏膜系統，易得潰瘍和發炎。	加工類肉食品(香腸、火腿、培根、熱狗、臘肉等)： 含亞硝酸鹽，主要作用為防腐和顯色。如過量使用亞硝酸鹽在人體內可能會產生致癌物質亞硝胺。	
餅乾類食品： 含易傷害肝腎的香精和色素，含油量及含糖量過多且熱量過高、營養成分低。	汽水可樂類食品： 含磷酸過多會抑制體內鈣質的吸收，且含糖量過高，喝後有飽足感，影響正餐，進而影響生長發育。	方便類食品(泡麵、米果、蝦餅等)： 含鹽量及熱量過高、營養成分低，且含易傷害肝腎的防腐劑和香精。	罐頭類食品： 破壞維生素，使蛋白質變性，熱量過多，營養成分低。
話梅蜜餞類食品： 含鹽量過高，含易傷害肝腎的防腐劑和香精。 	冷凍甜品類食品(冰淇淋、冰棒、雪糕等)： 含糖量及含油量過高，影響正餐，且易引起肥胖。	燒烤類食品： 含大量致癌物「多環芳香碳氫化合物」。 	



NUTRITION

容易取得的「另類毒品」 垃圾食物

MARCH 2025

吃垃圾食物跟吸毒一樣會上癮

根據自然神經科學雜誌(Nature Neuroscience)發表美國學者所做的老鼠實驗，研究者將老鼠分成三組，第一組老鼠食用一般性食物。第二組老鼠除了食用一般性食物外，每天有一個小時食用垃圾食物。第三組老鼠則每天毫無限制的食用垃圾食物。經二週之後，第三組老鼠體重是其他組的兩倍，而且整天不斷的吃，類似強迫性行為，毫無節制。

研究者分別給予三組老鼠電擊，第一、二組經電擊後就不敢攝食。但第三組老鼠卻不畏懼電擊，繼續攝食。甚至將垃圾食物拿開換上一般食物。第三組老鼠寧願挨餓不吃一般食物，長達兩週以上。實驗後研究者將老鼠解剖，發現吃垃圾食物的老鼠，腦部多巴胺受體(D2Rs)明顯的減少，研究學者推測吃垃圾食物會刺激腦部快樂中樞的神經細胞，分泌多巴胺，使老鼠達到快感及滿足。

無限制的食用垃圾食品，會促使多巴胺過度分泌，長久導致多巴胺受體(D2Rs)逐漸減少。因此就如吸食海洛因及古柯鹼毒品般，長久吸食也會導致多巴胺受體(D2Rs)逐漸減少，要達到同樣的快樂及滿足程度，需不斷的增加垃圾食物(毒品)的攝取量。

此動物實驗顯示天天無限制使用垃圾食物，會造成毒品作用的成癮作用。就如同吸毒般，要達到同樣的快感及滿足，毒品要越吸越多，垃圾食品也要越吃越多，無法停止，如此很容易肥胖。



參考資料：

亞東院訊-讓孩子們向『垃圾食物說掰掰』、
第 11 期專題任務—帶來快樂和危險的垃圾食物、
綠十字健康網-吃垃圾食物就如同吸毒一樣、
中亞健康網、
今健康

今健康

肥胖易全面影響健康，生理、心理都要注意！

三高 糖尿病	心腦 疾病	退化性 關節炎	癌症	睡眠呼吸 中止症
憂鬱症	非酒精性 脂肪肝	不孕症	胃食道 逆流	代謝 症候群

*台灣十大死因有8項與肥胖有關，圖3。

資訊來源：台灣肥胖醫學會林文元理事長