

# 大學生早餐食物組成與下午清醒時間相關性研究

林郁芬<sup>1</sup> 楊淑惠<sup>1、2</sup> 葉健全<sup>2</sup>

<sup>1</sup>台北醫學大學保健營養學系

<sup>2</sup>台北醫學大學附設醫院社區醫學委員會



## 研究目的

探討大學生早餐之組成，其中醣類、蛋白質的含量多寡以及飲用含咖啡因飲料是否會影響學生下午清醒時間。

## 材料與方法

收集九十位某大學營養學系三年級學生之詳細飲食紀錄(平日、假日各一)，計算其早餐中三大營養素各佔總熱量的百分比例，並記錄學生之早、午餐時間及用餐後約多久時間開始感覺昏沉甚至昏睡等不清醒狀態，整理資料進行分析。

## 結果

### 平常日：

有5人(5.6%)沒吃早餐(圖一)，共有29人(34.1%)早餐飲用含咖啡因飲料，早餐醣類佔三大營養素比例較高的學生平均清醒時間(午餐後進入昏沉時間)為飯後118分鐘；脂質比例較高者平均清醒時間為飯後193分鐘；早餐飲用含咖啡因飲料者平均清醒時間為飯後198分鐘。

### 放假日：

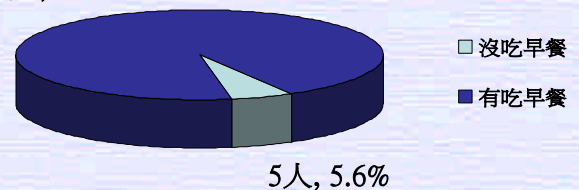
有39人(43.3%)沒有吃早餐(圖二)，共有18人(35.3%)早餐飲用含咖啡因飲料，早餐醣類比例較高的學生平均清醒時間為飯後167分鐘；脂質比例較高者平均清醒

時間為飯後260分鐘；早餐飲用含咖啡因飲料者平均清醒時間為飯後185分鐘。

## 結論

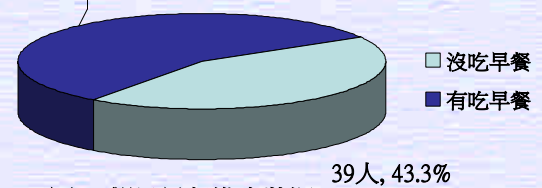
早餐食物組成若含碳水化合物比例較高，下午清醒時間較早餐脂質比例高者短，早餐有飲用含咖啡因的飲料，則似乎可延緩下午昏沉的時間，且假日較上課日來的不易發生昏沉的現象(圖三)。

85人, 94.4%

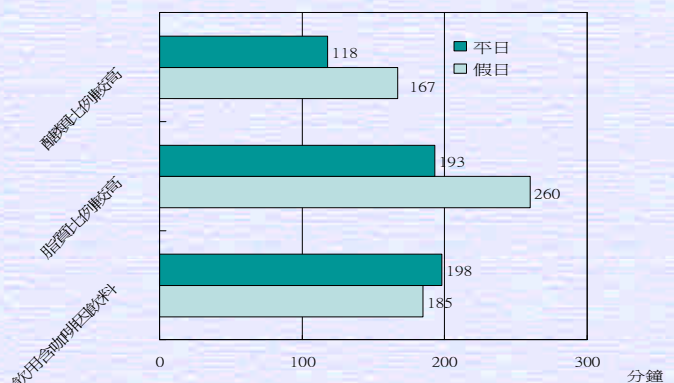


圖一 平日早餐進食狀況

51人, 56.7%



圖二 假日早餐進食狀況



圖三 早餐食物組成與午餐後清醒時間比較