

2022 年【全國科學探究競賽-這樣教我就懂】

大專/社會組 科學文章表單

文章題目：糖糖正正做個好漢子

文章內容：(限 500 字~1,500 字)

2022 年的夏天即將到來，想必今年的夏日會比以往都還要炎熱呢？真是讓人忍不住想要人手一杯手搖飲大口吸吮著秋冬的涼爽，但是你知道嗎？飲料也會讓你不知不覺中上癮嗎？

首先，我們就要先來知道飲料是如何讓人上癮的吧？

1. 精緻糖的陷阱

多數的飲料中的醣類(果糖、砂糖、蔗糖等.....)被喝下肚子後，會刺激大腦釋放「血清素」(Serotonin) 以及「多巴胺」(Dopamine)，這兩種神經傳導物質使我們感到愉悅、快樂。這樣的刺激-反應連結使甜食具有成癮性，久而久之令人在三餐飯後時常常會喝含糖飲料。

2. 感官刺激的鎖鏈

除了糖類的誘惑，是不是冰塊的涼爽、珍珠的嚼勁也都不遑多讓，當中還不包含氣泡飲料的刺激感，是不是多了很多你去喝飲料的想，這些感官刺激有令人對於飲料愛不釋手呢？

3. 心理因素也很關鍵

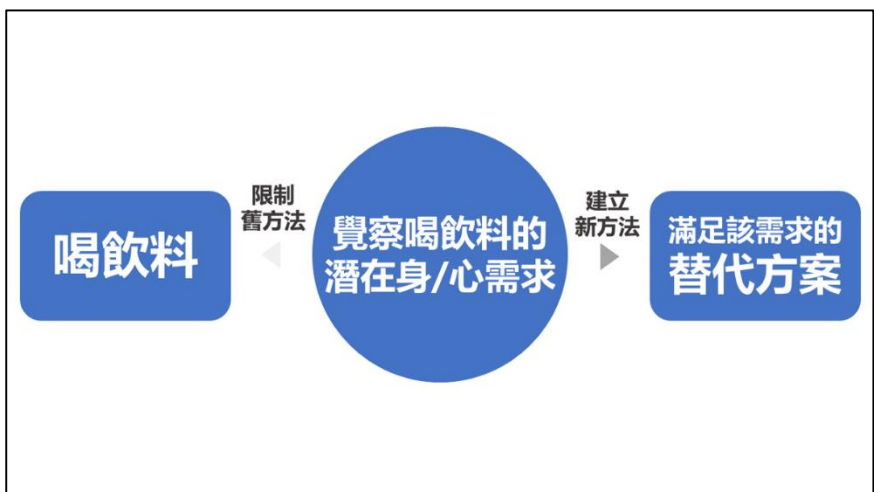
有人說我都喝無糖的、我不喝冰的.....，那我說那是你習慣了，你相信嗎？有時喝飲料是出於單純的「習慣」。想讓原本該結束的飯局，用飲料來延續話題，抑或是「壓力」的釋放，人們往往有很多面向的壓力，於是喝飲料也成了有些人的紓壓方式，原因不外乎是身/心方面制約的混搭變形。

那說了這麼多成癮的主因，這時有人要問了，那我該如何戒癮呢？

我們先看右圖中的圓圈部分，以圓圈為中心尋找自己喝飲料的主因，是為了紓壓呢？還是為了解渴呢？我們先從第一點開始說起？

1. 覺察你與飲料的「關

係」



飲料對於你來說是「必要性」?它是你每天起床必須做的「儀式」還是好想喝含糖飲料的「慾望」，這是我們要先釐清的點，就是找出自己必喝不可的「理由」。

2.尋找替代方案

知道那個必需的「理由」之後，那我們來找找替代的方案，如同吸菸、喝酒上癮等.....，它都有戒斷前的陪你過渡期的替代方案，那飲料的替代方案是甚麼呢?這也與「理由」息息相關，假設一個人是因為「壓力」而導致想喝飲料的衝動，那我們就要從根源來斬除，尋找釋放壓力的方式成了首要任務，可以都過運動、興趣等等來減少壓力山大時想喝飲料的機率。另一方面，循序漸進地尋找類似效果但負面影響較小的替代方案對戒除也會很有幫助。例如為自己設定每週喝飲料的數量限制並逐步減量；從影響較大的含糖飲料改為比較友善的無糖飲品；或者在每次想喝飲料時先喝一大杯冰水，透過邊際效益遞減的心理現象減少喝飲料的愉悅程度。

3.增加取得難度

有了替代的方案，我們仍有心癢難耐的時候，這時就可以使用輔助方法了。

飲料的取的是如此的簡單方便迅速，正因為如此，我們就必須讓取得更不容易，例如:繞路避開飲料店的路段、手上隨時帶著裝滿水的水壺...，大家可以發揮創意找到很多方法的!!願大家盡早遠離含糖飲料的迫害。

參考資料

[深度解析如何「戒飲料」 - 林士傑 諮商心理師 \(scl-psy.tw\)](#)

註：

1. 沒按照本競賽官網提供「表單」格式投稿，不予錄取。
2. 建議格式如下
 - 中文字型：微軟正黑體；英文、阿拉伯數字字型：Times New Roman
 - 字體：12pt 為原則，若有需要，圖、表及附錄內的文字、數字得略小於 12pt，不得低於 10pt
 - 字體行距，以固定行高 20 點為原則