

《康健雜誌》「最貼心年節伴手禮」網路調查

高熱量伴手禮，民眾最愛送朋友

只送健康不送熱量 「果」然貼心

【1/18 (三) 新聞稿・敬請協助發佈】

年節即將來到，大家都愛送禮交流情誼，不過，你的禮送得夠貼心嗎？《康健雜誌》首次針對伴手禮喜好進行網路調查，究竟要送什麼才能送進對方心坎裡？近三千名網友的票選結果顯示，依據不同送禮對象，伴手禮既要量身考慮也要健康才貼心。

「熱量」——你想送，我不想收！（表 1、表 2）

你都送什麼伴手禮給好友？調查發現，「糕餅零食」以 962 票（33.1%）成爲送禮給朋友的首選，其次分別是「各地名產」（851 票，29.3%）和「酒、咖啡、茶類飲品」（360 票，12.4%）（表 1）。

糕餅零食類多以麵粉、糖、油製造，本質就是「澱粉+油」，屬於營養價值偏低的「空熱量」，容易讓人發胖。從伴手禮額外攝取的熱量必須與正餐共享一日所需熱量，爲了吃得更健康，《康健雜誌》建議，多吃一塊糕點，可能就少吃一碗飯，如果真的想吃，可將糕餅、糖果等點心與親友分享，每人分一點，就能降低獨享的健康風險，當然也要多活動消耗熱量，否則多餘熱量轉化成脂肪，年假結束腰圍也跟著增加一圈肥油。

值得注意的是，當題目問「你自己最希望收到的年節伴手禮是？」時，僅有 10.9%（317 票）網友希望收到糕餅零食類伴手禮，最大多數人（643 票，22.1%）希望能收到的伴手禮其實是「水果」，其次爲「各地名產」（526 票，18.1%）及「酒、咖啡、茶類飲品」（462 票，15.9%）（表 2）。因此，送禮前，最好還是先想想自己想收什麼禮，再決定要買什麼送人。

挑對禮物送對人 送健康最貼心（表 1）

送禮給不同對象，怎麼挑最貼心？拜訪長輩時，過半網友選擇送「保健食品」（1,625 票，56.0%），其次是「水果」（616 票，21.2%）、「各地名」產（185 票，6.4%）。送主管上司，近五成網友以「酒、咖啡、茶類飲品」（1,280 票，44.1%）爲優先，接下來是「水果」（438 票，15.1%）、「各地名產」（388 票，13.4%）。上述伴手禮，例如未調味咖啡，熱量不高且含天然抗氧化物質，可減少自由基對身體的傷害，茶含兒茶素與多種維生素，都是健康類伴手禮，顯見消費者健康意

識抬頭。不過，飲酒過量有害健康，酒類並非健康的送禮選擇，提醒你，挑選健康伴手禮，才能讓親友和自己一年之初有健康開始。

最後，《康健雜誌》提醒，例如雞精、人蔘、靈芝等保健食品多含鉀、鈉及普林，不適合患有腎臟病、胃病、高血壓、痛風等慢性疾病的長輩；咖啡也較不適合有胃炎的人；農曆春節前後盛產的蘋果、水梨、甜柿、柑橘類等都是顏色漂亮、諧音吉祥的水果，但甜分高的水果建議仍不宜攝取過多。

【調查說明】

本調查於《康健雜誌》網站上進行，進行時間為 2011 年 12 月 19 日至 2012 年 1 月 5 日，共 2,903 位網友參與。調查執行：《康健雜誌》。

表 1：對象伴手禮前 3 名

題目	伴手禮	票數	佔比
拜訪 <u>長輩</u> 時的年節伴手禮，你會選擇？	保健食品類	1,625	56.0%
	水果	616	21.2%
	各地名產	185	6.4%
拜訪 <u>主管上司</u> 時的年節伴手禮，你會選擇？	酒、咖啡、茶類飲品	1,280	44.1%
	水果	438	15.1%
	各地名產	388	13.4%
拜訪 <u>好朋友</u> 時的年節伴手禮，你會選擇？	糕餅零食類	962	33.1%
	各地名產	851	29.3%
	酒、咖啡、茶類飲品	360	12.4%

表 2：你自己最希望收到的年節伴手禮是？

伴手禮	票數	佔比
水果	643	22.1%
各地名產	526	18.1%
酒、咖啡、茶類飲品	462	15.9%
保健食品類	426	14.7%
糕餅零食類	317	10.9%
其它	221	7.6%
應景盆栽	167	5.8%
肉鬆、香腸、臘肉等加工肉品類	139	4.8%
食用油	2	0.1%

新聞聯絡人：天下雜誌公共事務部吳倩慧，電話：2507-8627#197；0919-920-526