

群別：餐旅群

參賽作品名稱：傳統冰淇淋與優格冰淇淋之差別

關鍵字：冰淇淋、優格

中華民國一百零三年四月二十三日

## 摘要

炎熱的夏天總會讓人想吃冰。市面上常見傳統冰淇淋熱量高的嚇人，後來美國在 1978 年發明了優格冰淇淋，讓民眾多了新選擇。而美式冰淇淋和優格冰淇淋的差異性在哪，冰淇淋對人體有什麼好壞處，冰淇淋吃多了會產生什麼問題，相信應該是許多人的疑問。因此我們想透過查閱資料及發放問卷，來探討民眾對於傳統冰淇淋與優格冰淇淋的認知與差異性。

結果研究發現，民眾喜歡美式冰淇淋占多數。其吸引民眾原因多是在市面上較容易買到，口味變化多，價格較為便宜及口感較為綿密。而喜歡優格冰淇淋吸引民眾的原因多數是因有添加優格，使用新鮮水果，低熱量與健康等。營養方面，民眾認知中優格冰淇淋因有添加優格及鮮乳和新鮮水果所以較美式冰淇淋營養與健康，優格也對人體有許多好處。

# 目錄

## 壹、 緒論

- 一、 研究動機-----P3
- 二、 研究目的-----P3
- 三、 研究方法-----P3

## 貳、 文獻探討

- 一、 冰淇淋的起源與普及化-----P4
- 二、 冰淇淋的定義-----P4
- 三、 優格冰淇淋的起源-----P4
- 四、 優格冰淇淋對身體的好處-----P5
- 五、 冰淇淋對身體的優缺點-----P6

## 參、 研究方法

- 一、 研究方法-----P7
- 二、 研究對象-----P7

## 肆、 研究結果

- 一、 問卷分析-----P8

## 伍、 研究結論與建議

- 一、 研究結論-----P17
- 二、 研究討論-----P17

## 陸、 文獻資料-----P18

## 柒、 附錄-----P19

# 壹、緒論

## 一、研究動機

炎炎夏日，總會讓人想吃冰。但你知道嗎，吃完一球冰淇淋後得連續慢跑 30 分鐘才能完全消耗熱量，可以知道目前市面上販售的傳統冰淇淋熱量高得嚇人。因此 1978 年在美國有人發明了「優格冰淇淋」，因為其健康與低熱量的特性，漸漸成為美國傳統冰淇淋的替代品。

因此本研究想深入探討，傳統冰淇淋與優格冰淇淋，兩者之間的差異。

## 二、研究目的與研究問題

- (一) 了解傳統冰淇淋與優格冰淇淋的歷史與起源
- (二) 探討兩者對人們身體健康的好處與害處
- (三) 了解民眾對「優格冰淇淋」的認識有多少
- (四) 探討民眾對優格冰淇淋接受度如何
- (五) 深入了解民眾對於「傳統冰淇淋」及「優格冰淇淋」兩者較喜愛哪種

## 三、研究方法

- (一) 文獻分析法：運用相關書籍與網路蒐集相關報導及資料，加以了解傳統冰淇淋與優格冰淇淋之差別。
- (二) 問卷調查：本問卷採不記名的方式回收。

## 貳、文獻探討

### 一、冰淇淋的起源與普及化（資料來源：奇摩知識+）

在三千多年前，中國的富人家中就已用鮮甜果汁加上雪或冰塊來招待客人。亞歷山大·馬其頓征戰波斯和印度期間，就曾受到過這樣的招待。

後來，由威尼斯旅行家馬可·波羅將這種被稱之為「雪白特」的涼果汁飲料的配方帶回國之後，冰淇淋開始風靡整個歐洲。

它首先進入義大利的貴族家庭，成為貴族們很癡迷的一種美食。後來學會了全年進行生產，還往裡面加入牛奶、乳脂、糖和香料，甚至還放進去花瓣。

真正的冰淇淋一直到拿破侖三世才研製出來。加有奶油、巧克力、果肉的高級冰淇淋也是最早出現在法國的普隆別埃爾市。

後來英國移民將生產冰淇淋的配方帶到了美國。到了19世紀，發明了冰箱，也掌握了採冰和藏冰的辦法，冰淇淋得到很大普及。1904年，在美國的聖路易斯舉辦了冰淇淋國際博覽會，會上展出了第一台生產維夫餅乾杯子的自動機，於是便出現了稱為「冰淇淋蛋糕」的杯裝冰淇淋。

### 二、冰淇淋的定義（資料來源：部落格）

在幾百年的歷史裡，冰淇淋發展路線上出現很多的旁支系譜，以現今主要品係來看，大致上就是美式冰淇淋（ice cream）、雪酪（sherbet）、義式冰淇淋（Gelato）、霜淇淋（soft cream）。這和台灣一般都混稱為冰淇淋的說法，在觀念上是截然不同的。

冰淇淋（ice cream）一般來說，標準的認知是「美式冰淇淋」，這是相對於義式冰淇淋的較高溫呈軟質，美式冰淇淋食用溫度較低，質地較硬等等。

ice cream 顧名思義就是冰的鮮奶油製品，以詳細論述來說，就是將或有各種口味的鮮奶油在冰溫下攪打成含高度肉眼看不出的空氣細泡之軟泥狀，再加以冰凍而成的一種甜點。

### 三、優格冰淇淋的起源（資料來源：維基百科）

優格冰淇淋（Frozen Yogurt，簡稱 Froyo），又稱冰霜凍優格、乳果。是一種冷凍，優格製的甜食，主要成分是新鮮優格及水。口感上與一般冰淇淋相似，另外帶點優格的酸味。與傳統冰淇淋不同的地方在於，霜凍優格擁有零個百分點的脂肪以及較冰淇淋低的熱量，主因其以新鮮優格取代奶油。

霜凍優格起源於 1970 年代美國東北部，起初以「Frogurt」之名現身。1978 年，波士頓開發出第一種商品型態的霜凍優格，名為「Humphreez Yogurt」。因為其健康及低熱量的特性，一開始時霜凍優格便被視為冰淇淋的替代品，但有些消費者不能接受其酸味。

1980 年代，廠商開始生產口味較甜的霜凍優格，銷售量提升，在 1990 年初期，霜凍優格已經佔了 10% 的甜食市場。2010 年，霜凍優格市場在美國成長到 15 億美元。

#### 四、優格對身體的好處（資料來源：iHealth 愛健康）

##### （一）可以降低患高血壓的風險

最近一項調查 5000 多名畢業兩年的西班牙大學畢業生的研究結果發現，乳製品的攝取量和高血壓的風險之間有顯著的關係存在。

哈佛公衛學院流行病學系的研究員 Alvaro Alonso 博士在訪問中表示「我們觀察每天吃 2~3 份低脂奶製品的族群，比對照組減少了 50% 患高血壓的風險。」雖然大部分的研究對象都是食用低脂乳製品，像是低脂牛奶，但 Alonso 博士認為低脂優格，也可能會產生同樣的效果，有益於腸道健康。

##### （二）有助於改善部分腸胃道狀況，包括：

- 1、乳糖不耐症（Lactose intolerance）
- 2、便秘（Constipation）
- 3、腹瀉（Diarrhea）
- 4、結腸癌（Colon cancer）
- 5、炎症性腸病（Inflammatory bowel disease）
- 6、幽門螺旋桿菌感染（H. pylori infection）

##### （三）預防骨質疏鬆症

優格的原料是來自於牛奶，牛奶中含有豐富的鈣質與維生素 D。對於預防以及治療骨質疏鬆症有極大的作用，而其中鈣質和維生素 D 是其中最重要的微量元素。

而鈣質已經被普遍接受對於所有年齡層的人在骨質上正面的效果。

##### （四）防止女性陰道感染

念珠菌所造成的陰道感染，對患有糖尿病的婦女是常見的問題。在一個小規模的研究中，讓 7 位患有慢性念珠菌性陰道炎的女性糖尿病患者，每天食用 6 盎司的冷凍阿斯巴甜(代糖)優格，並區分為活性與非活性培養菌優格兩組。

儘管大部份的婦女有血糖控制不佳的狀況，但在整個研究過程中，食用活性培養菌優格的患者，其陰道的 pH 值從 6.0 下降到 4.0 (正常值為 4.0~4.5)，同時這些婦女也減少念珠菌感染，對照組則維持在 pH 值 6.0。

## 五、冰淇淋對身體的優缺點

(一) 優點與缺點：(資料來源：康健雜誌)

表一、冰淇淋對身體的優缺點

優點	缺點
冰淇淋營養豐富，含蛋白質、鈣、鉀等礦物質，維持骨骼和牙齒健康。	冰淇淋含脂量高，是一種高脂肪食物。
英國研究發現，當吃冰淇淋時，大腦和「快樂」有關的區域，會立刻充血活躍起來，顯示吃冰淇淋會使人心情愉悅。	冰淇淋對人的腸胃是很大的刺激，會使胃腸血管收縮，消化液減少。
2 球冰淇淋含有 3~4 克的纖維，高於同份量的全麥餅乾，但飽足感更足。	冰淇淋的糖屬於精糖，不宜吃太多。
部分冰淇淋含有人體不可或缺的維生素及礦物質，適合貧血、維生素缺乏症的人食用。	吃冰太急會出現頭痛症狀，產生凍凍腦症和冰淇淋頭痛症。
美國研究發現，成人每天從冰淇淋等乳製品攝取 1200~1300 毫克鈣質，較那些僅降低卡路里而沒吃乳製品的人，多減輕 70% 體重，也多減少 64% 體脂肪。	冰淇淋的成分主要成分是牛奶、雞蛋、香料等，人體在消化和排泄它時需要大量的水分，所以無法達到解渴效果。

表格為作者自行整理

(二) 冰淇淋熱量之比較

表二、冰淇淋熱量之比較

冰淇淋	熱量 (一球)	油脂 (克)
美式冰淇淋	166~266 卡	8~18
義式冰淇淋	150~210 卡	2~15
水果冰淇淋	150~200 卡	2~12
優格冰淇淋	100~140 卡	2~7

表格為作者自行整理

## 參、研究方法

### 一、研究對象

本研究主要以居住在北台灣的民眾各個年齡層，各種職業作為研究對象，共一百人。

### 二、研究方法

- (一) 文獻分析法：運用網路、書籍蒐集相關報導及資料，加以了解傳統冰淇淋與優格冰淇淋，兩者之間的差異。
- (二) 問卷調查：本問卷採不記名的方式回收。於民國 103 年 4 月 19 日，前往淡水捷運站附近街道發放，尋找受訪者，進行前測問卷之施測。共發放 100 份問卷，回收 100 份，回收率 100%。

## 肆、研究結果

### 一、問卷分析

#### (一) 性別之分析

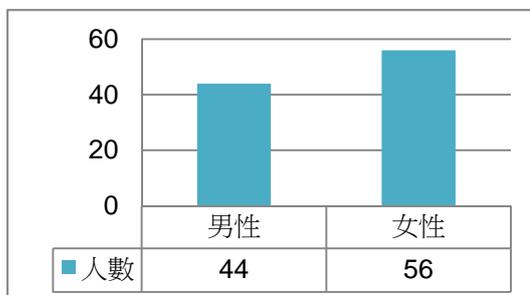


圖 1、問卷性別

研究結果發現：經過統計男性人數為 44 人，女性人數為 56 人。問卷受訪者性別以女性偏多。

#### (二) 民眾年齡層之分析

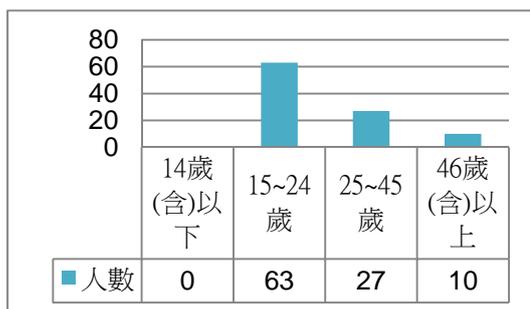


圖 2、問卷年齡層

研究結果發現：經過統計 14 歲以下人數為 0 人，15~24 歲人數為 63 人，25~45 歲人數為 27 人，46 歲（含）以上人數為 10 人。問卷受訪者年齡層主要以 15~24 歲偏多。

#### (三) 民眾教育程度之分析：

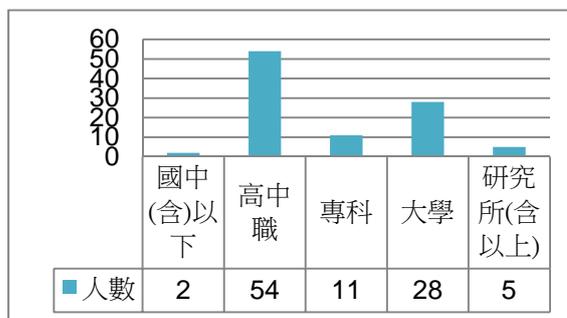


圖 3、問卷教育程度

研究結果發現：經過統計國中（含）以下為 2 人，高中職為 54 人，專科為 11 人，大學為 28 人，研究所（含）以上為 5 人。問卷受訪者主要以高中職偏多。

(四) 民眾職業之分析：

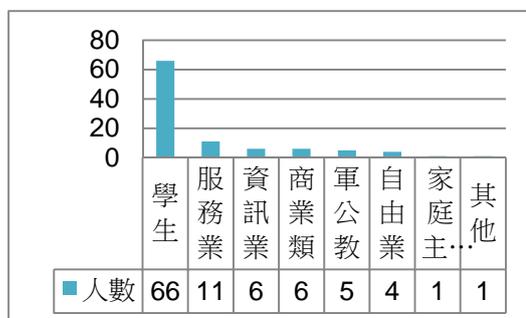


圖 4、問卷職業

研究結果發現：經過統計學生為 66 人，服務業為 11 人，資訊業和商業類各為 6 人，軍公教為 5 人，自由業為 4 人，家庭主婦 1 人，其他職業為 1 人。問卷受訪者主要以學生偏多。

(五) 民眾婚姻狀況分析：

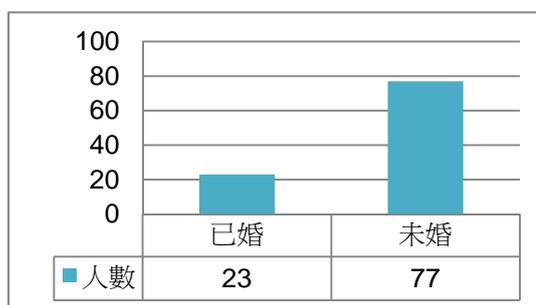


圖 5、問卷婚姻狀況

研究結果發現：經過統計已婚為 23 人，未婚為 77 人。問卷受訪者婚姻狀況主要以未婚偏多。

(六) 民眾對冰淇淋的選擇與認知分析：

1. 喜不喜歡吃冰淇淋：

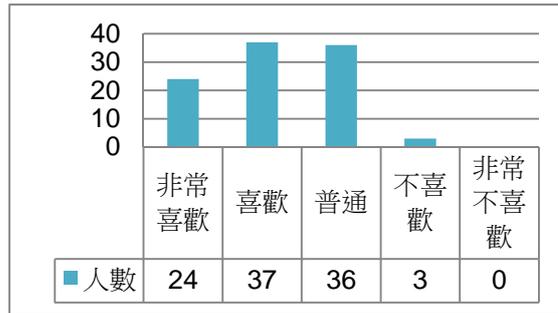


圖 6、問卷喜不喜歡吃冰淇淋

研究結果發現：經過統計選擇非常喜歡人數為 24 人，喜歡人數 37 人，普通人數為 36 人，不喜歡人數為 3 人，非常不喜歡人數為 0 人。問卷顯示受訪者大多喜歡吃冰淇淋為主。

2. 選擇冰淇淋優先考量因素：(可複選)

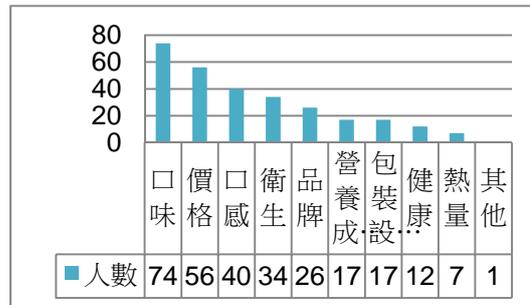


圖 7、問卷選擇冰淇淋考量因素

研究結果發現：經過統計優先考量因素為口味 74 人，價格 56 人，口感 40 人，衛生 34 人，品牌 26 人，營養成分 17 人，包裝設計 17 人，健康 12 人，熱量 7 人，其他因素 1 人。問卷顯示受訪者優先考量因素前三名依序為口味、價格及口感。

3. 較喜歡吃何種冰淇淋？

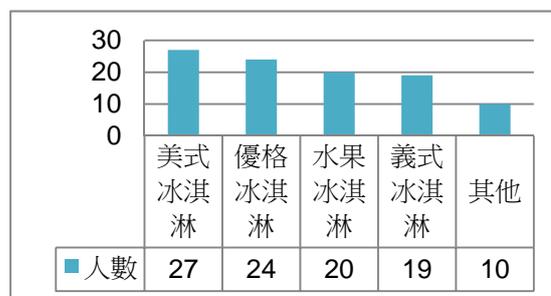


圖 8、問卷較喜歡吃何種冰淇淋

研究結果發現：經過統計選擇美式冰淇淋 27 人，優格冰淇淋 24 人，水果冰淇淋 20 人，義式冰淇淋 19 人，其他種類冰淇淋 10 人。問卷顯示受訪者較喜歡吃美式冰淇淋的人數偏多。

4. 吃冰淇淋能解渴嗎？

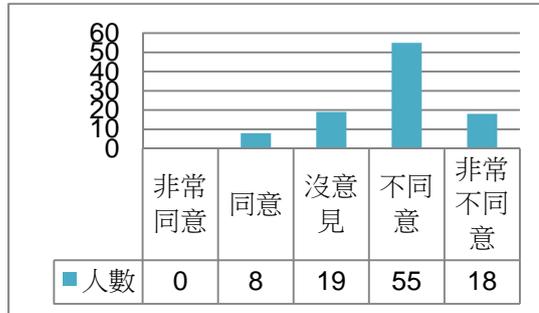


圖 9、問卷吃冰淇淋能解渴嗎

問卷結果發現：經過統計認為吃冰淇淋能解渴非常同意有 0 人，同意有 8 人，沒意見有 19 人，不同意有 55 人，非常不同意有 18 人。顯示問卷受訪者多數不同意吃冰淇淋能解渴。

5. 冰淇淋含有豐富的營養？

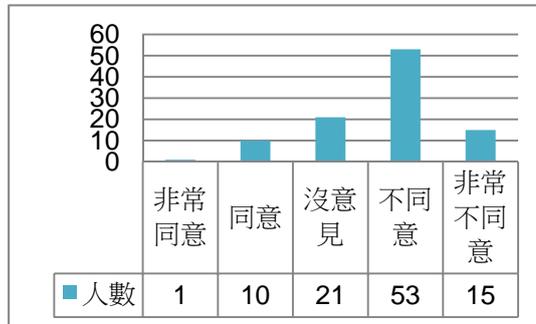


圖 10、問卷冰淇淋含有豐富的營養

研究結果發現：經過統計認為冰淇淋含有豐富的營養非常同意有 1 人，同意有 10 人，沒意見有 21 人，不同意有 53 人，非常不同意有 15 人。問卷顯示大多受訪者不同意冰淇淋含有豐富的營養。

6. 冰淇淋對人體沒有害處？

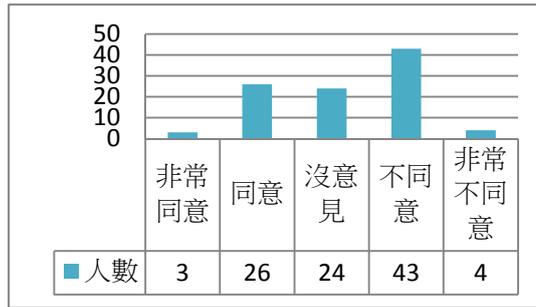


圖 11、問卷冰淇淋對人體沒有害處

研究結果發現：經過統計覺得冰淇淋對人體沒有害處非常同意 3 人，同意 26 人，沒意見 24 人，不同意 43 人，非常不同意 4 人。問卷顯示不同意冰淇淋對人體沒有害處的受訪者較為偏多。

(七) 民眾對優格冰淇淋的選擇與認知分析：

1. 有聽過優格冰淇淋嗎？

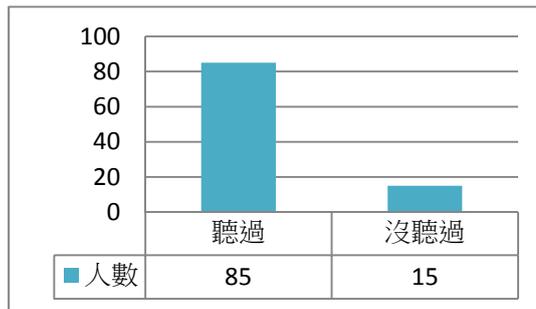


圖 12、問卷有聽過優格冰淇淋

研究結果發現：經過統計聽過優格冰淇淋有 85 人，沒聽過優格冰淇淋有 15 人。問卷顯示聽過優格冰淇淋的受訪者占多數。

2. 有吃過優格冰淇淋嗎？

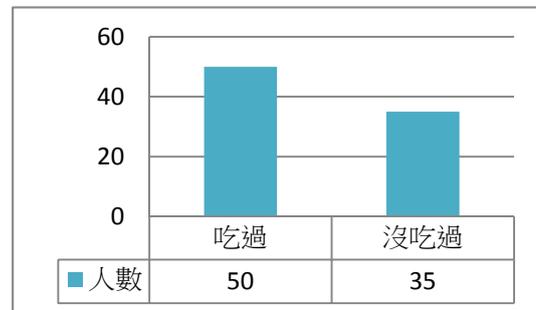


圖 13、問卷有吃過優格冰淇淋

研究結果發現：經過統計吃過優格冰淇淋人數有 50 人，沒吃過優格冰淇淋有 35 人。問卷顯示吃過優格冰淇淋受訪者占多數。

3. 如何知道優格冰淇淋？

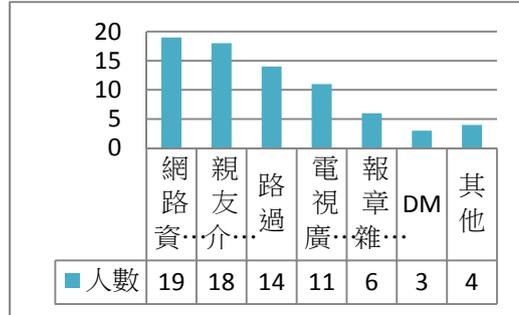


圖 14、問卷如何知道優格冰淇淋

研究結果發現：經過統計透過網路資訊知道優格冰淇淋有 19 人，透過親友介紹有 18 人，路過有 14 人，11 人，報章雜誌有 6 人，DM 知道有 3 人，其他有 4 人。問卷顯示受訪者如何知道優格冰淇淋以透過網路資訊較多，其次是親友介紹。

4. 優格冰淇淋吸引你的原因：(可複選)

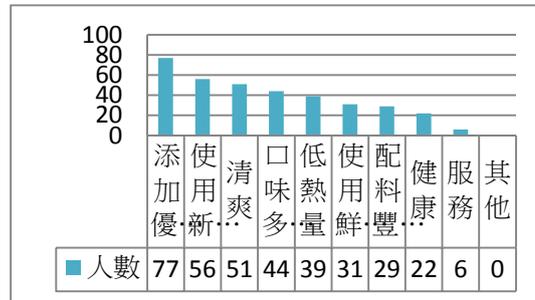


圖 15、問卷優格冰淇淋吸引你的原因

研究結果發現：經過統計優格冰淇淋吸引民眾的原因添加優格有 77 人，使用新鮮優格有 56 人，清爽有 51 人，口味多樣有 44 人，低熱量有 39 人，使用鮮乳有 31 人，配料豐富有 29 人，健康 22 人，服務有 6 人，其他 0 人。問卷顯示優格冰淇淋吸引受訪者的原因以添加優格占多數，其次是使用新鮮水果、清爽。

5. 優格冰淇淋比美式冰淇淋熱量較低？

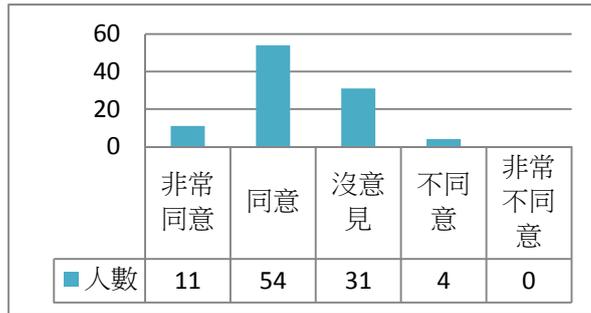


圖 16、問卷優格冰淇淋比美式冰淇淋熱量較低

研究結果發現：經過統計認為優格冰淇淋比美式冰淇淋熱量較低非常同意有 11 人，同意有 54 人，沒意見有 31 人，不同意有 4 人，非常不同意有 0 人。問卷顯示大多受訪者同意優格冰淇淋比美式冰淇淋熱量較低。

6. 優格冰淇淋比美式冰淇淋價格較高？

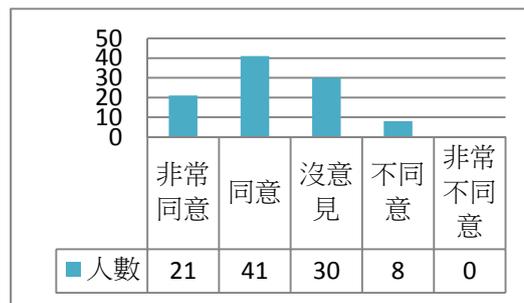


圖 17、問卷優格冰淇淋比美式冰淇淋價格較高

研究結果發現：經過統計認為優格冰淇淋比美式冰淇淋價格較高非常同意有 21 人，同意有 41 人，沒意見有 30 人，不同意有 8 人，非常不同意有 0 人。問卷顯示大多受訪者同意優格冰淇淋比美式冰淇淋價格較高。

7. 優格冰淇淋比美式冰淇淋健康？

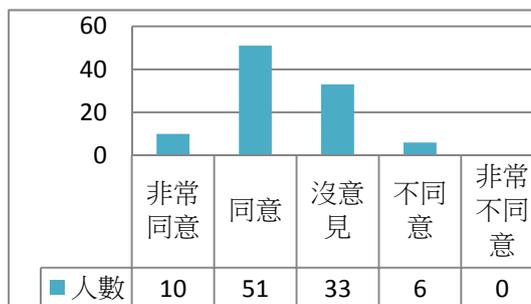


圖 18、問卷優格冰淇淋比美式冰淇淋健康

研究結果發現：經過統計認為優格冰淇淋比美式冰淇淋健康非常同意有 10 人，同意有 51 人，沒意見有 33 人，不同意有 6 人，非常不同意有 0 人。問卷顯示大多受訪者同意優格冰淇淋比美式冰淇淋健康。

8. 優格冰淇淋含有豐富的營養？

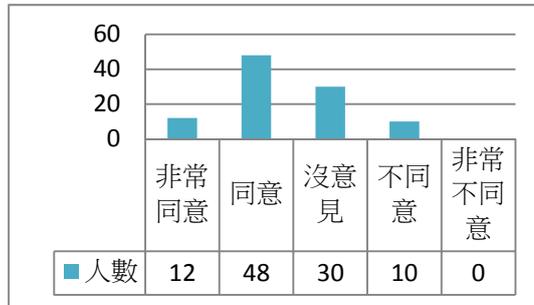


圖 19、問卷優格冰淇淋含有豐富的營養

研究結果發現：經過統計認為優格冰淇淋含有豐富的營養非常同意有 12 人，同意有 48 人，沒意見有 30 人，不同意有 10 人，非常不同意有 0 人。問卷顯示大多受訪者同意優格冰淇淋含有豐富的營養。

9. 優格冰淇淋對人體好處多？

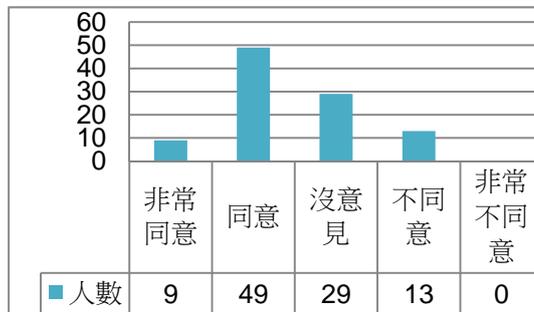


圖 20、問卷優格冰淇淋對人體好處多

研究結果發現：經過統計認為優格冰淇淋對人體好處多非常同意有 9 人，同意有 49 人，沒意見有 29 人，不同意有 13 人，非常不同意有 0 人。問卷顯示大多受訪者同意優格冰淇淋對人體好處多。

10. 美式冰淇淋與優格冰淇淋較喜歡何者？

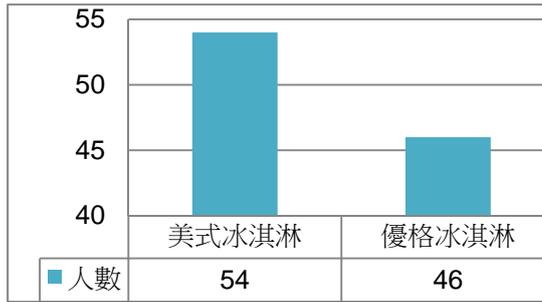


圖 21、問卷美式冰淇淋與優格冰淇淋較喜歡何者

研究結果發現：經過統計受訪者較喜歡美式冰淇淋有 54 人，較喜歡優格冰淇淋有 46 人。問卷顯示喜歡美式優格冰淇淋的受訪者偏多。

## 伍、 研究結論與建議

### 一、 結論

由研究結果發現，民眾喜歡美式冰淇淋占多數，有 54 人。其吸引民眾原因多是在市面上較容易買到，口味變化多，價格較為便宜及口感較為綿密。而喜歡優格冰淇淋的民眾有 46 人，其吸引原因多數是因有添加優格，使用新鮮水果，低熱量與健康等。熱量方面，在多數的民眾認知中，優格冰淇淋的熱量比美式冰淇淋來的低，但在價格方面優格冰淇淋卻比美式冰淇淋來得高。營養方面，民眾認知中優格冰淇淋因有添加優格及鮮乳和新鮮水果所以較美式冰淇淋營養與健康，優格也對人體有許多好處。

### 二、 建議

- (一) 美式冰淇淋可以將全脂鮮乳改添加低脂鮮乳來降低熱量
- (二) 美式冰淇淋可以推出低卡低熱量零負擔的商品
- (三) 優格冰淇淋研發新口味可以推出試吃活動
- (四) 優格冰淇淋可以多舉辦促銷活動降低價格來吸引更多民眾體驗

## 陸、文獻資料

蘿拉·魏斯 (2012)。冰淇淋：吃得全球史。台灣：衛城出版。

林慧淳 (2011)。康健雜誌 104 期：這樣吃冰淇淋好快樂。台灣：天下雜誌。

奇摩知識+-冰淇淋的歷史。2014 年 4 月 2 日，取自：

<http://tw.knowledge.yahoo.com/question/question?qid=1105050803864>

維基百科-冰淇淋的定義。2014 年 4 月 2 日，取自：

<http://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E5%86%B0%E6%B7%87%E6%B7%8B>

部落格-冰淇淋 (ice cream) 與雪酪 (sherbet) 的差別。2014 年 4 月 4 日，取自：

<http://blog.udn.com/zionmafia/477711>

維基百科-優格冰淇淋。2014 年 4 月 3 日，取自：

<http://zh.wikipedia.org/wiki/%E9%9C%9C%E5%87%8D%E5%84%AA%E6%A0%B>

[C](#)

iHealth 愛健康-吃優格的五大好處。2014 年 4 月 2 日，取自：

<http://i-health.cc/yogu-for-women/>

## 柒、附錄

您好：

我們是穀保家商觀光科二年級學生，目前我們正在進行「傳統冰淇淋與優格冰淇淋之差別」專題報告研究。本問卷僅提供研究調查使用，不會留下您的任何資料，請您放心，再次感謝您填寫這份問卷。

敬祝：

萬事如意！

指導老師：郭玲芳

學生：黃郁玲、余晏慈、黃冠豪

- 1 性別：男 女
- 2 年齡：20 歲以下 21~30 歲 31~45 歲 46 歲以上
- 3 教育程度：國中（含）以下 高中職 專科 大學 研究所（含）以上
- 4 職業：學生 軍公教 服務業 商業類 自由業 資訊業 家庭主婦 其它\_\_\_\_\_
- 5 婚姻狀況：已婚 未婚

### 一、對冰淇淋的選擇與認知：

- 1 喜歡吃冰淇淋嗎？非常喜歡 喜歡 普通 不喜歡 非常不喜歡
- 2 選擇冰淇淋優先考量原因：（可複選）價格 口味 營養成分 健康 口感 熱量  
品牌 包裝設計 衛生 其它\_\_\_\_\_
- 3 較喜歡吃何種冰淇淋？美式冰淇淋 義式冰淇淋 優格冰淇淋 水果冰淇淋 其它\_\_\_\_\_
- 4 吃冰淇淋能解渴？非常同意 同意 沒意見 不同意 非常不同意
- 5 冰淇淋含有豐富的營養？非常同意 同意 沒意見 不同意 非常不同意
- 6 冰淇淋對人體沒有害處？非常同意 同意 沒意見 不同意 非常不同意

### 二、對優格冰淇淋的選擇與認知：

- 1 有聽過優格冰淇淋嗎？聽過（請繼續回答下面問題） 沒聽過
- 2 吃過優格冰淇淋嗎？吃過 沒吃過
- 3 如何知道優格冰淇淋？親友介紹 電視廣告 網路資訊 報章雜誌 DM 路過  
其它\_\_\_\_\_
- 4 優格冰淇淋吸引您的原因：（可複選）口味多樣 使用新鮮水果 清爽 低熱量 配料豐富健康 添加優格 使用鮮乳 服務 其它\_\_\_\_\_
- 5 優格冰淇淋比美式冰淇淋熱量較低？非常同意 同意 沒意見 不同意 非常不同意
- 6 優格冰淇淋比美式冰淇淋價格較高？非常同意 同意 沒意見 不同意 非常不同意
- 7 優格冰淇淋比美式冰淇淋健康？非常同意 同意 沒意見 不同意 非常不同意
- 8 優格冰淇淋含有豐富的營養？非常同意 同意 沒意見 不同意 非常不同意
- 9 優格冰淇淋對人體好處多？非常同意 同意 沒意見 不同意 非常不同意
- 10 美式冰淇淋與優格冰淇淋較喜歡何者？美式冰淇淋 優格冰淇淋

（（感謝您的填寫！！！！））