

【2021 全國科學探究競賽-這樣教我就懂】

社會組 科學文章表單

文章題目：宵夜對身體的影響

文章內容：(限 500 字~1,500 字)

1、身體形成結石

人體的排鈣高峰期在進餐後的 4~5 小時，若吃宵夜，當排鈣高峰期到來時人已上床入睡，尿液會滯留在輸尿管、膀胱、尿道中不能及時排出體外。

使尿液中的鈣不斷增加容易沈積下來形成晶體，久而久之就會逐漸擴大形成結石。

2、營養難以消化

人們往往選擇大量的肉、蛋、奶等高蛋白食物作為宵夜，這些食物雖然營養豐富但如何消化卻是個難題。

這些食物會使尿液中的鈣增加，除了會降低體內的鈣貯存量誘發青少年近視和中老年骨質疏松症，還會提高患尿道結石的可能性；若再加上飲酒更容易誘發酒精性脂肪肝。

3、膽固醇堆積

若宵夜吃的多是高脂肪、高蛋白的食物，很容易使人體內的血脂突然升高。

人體的血液在夜間經常維持高脂肪含量，若此時又進食太多，或是頻繁、屢次進食，將導致肝臟合成的血膽固醇明顯增多，刺激肝臟製造更多的低密度脂蛋白。

4、易引發失眠

晚上宵夜吃得過飽會使胃鼓脹從而對周圍器官造成壓迫。

胃、腸、肝、膽及胰等器官在餐後的緊張工作會傳送信息給大腦，引起大腦活躍並擴散到大腦皮層其他部位誘發失眠。

1. 中文字型：微軟正黑體；英文、阿拉伯數字字型：Times New Roman

2. 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

3. 字體行距，以固定行高 20 點為原則

參考資料

<http://blog.vitabox.com.tw/2017/09/%E4%BD%A0%E9%82%84%E5%9C%A8%E5%90%83%E5%AE%B5%E5%A4%9C%E5%97%8E%EF%BC%9F%E9%80%99%E5%9B%9B%E5%A4%A7%E5%A3%9E%E8%99%95%E5%B0%87%E4%BB%A4%E4%BD%A0%E9%96%8B%E5%A7%8B%E8%AA%AA-no/>

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