

青春發育期

要特別注意

膳食營養！

——吳黛莉



家政班班員烹飪實習（鍾榮錦）

什麼是青春發育期？

每個人自胎兒期開始，直到完全長成的過程，可以分為幾個不同的發育時期。十一歲到十三歲的女孩子，和十三歲到十五歲的男孩子，是身高、體重增進得最快的年齡。當然，這段年齡也因個人的體質、營養狀況和生長環境的氣溫高低等而提早或延遲，但是總之，這一段由小朋友迅速長成青年人的時期，就是我們所謂的「青春發育期」。

女孩子在十三歲以後仍將繼續增高加重，大約在十七歲上下，骨架發育完全成熟，以後就大致不再成長了。男孩子在十五歲以後，也將繼續成長，直到二十歲左右時骨架定形成熟，就算是發育期的終止了。

青春發育期膳食調節很重要！

根據調查統計，哺乳期中西嬰兒的身長體重大致相同，隨後年歲增長，我們和西洋人的體形愈差

愈遠。這或許與遺傳或體質有關，但他們的青年生龍活虎的充滿了澎湃的朝氣，我們呢？多半面呈菜色，體重不足，無精打采，多麼可悲啊！

再看以前的日本男人，高度尚不及中國矮小型的婦女。但是二十幾年後的今天，來訪的日本女子球隊，個個高頭大馬，可以稱霸全球。為什麼日本人在體形和體能上的進步會這麼快呢？

這當然在於營養問題

附表：青春發育期青少年每日飲食標準

食物	一〇歲	一三歲
牛奶或豆漿	一杯	一杯
蛋類	一個	一個
瘦肉、魚、家禽、內臟等	一兩	一兩
豆類及豆類副產品	一兩	一兩
米飯、麵食及其他澱粉食物	三兩	四兩
綠葉或其他深色蔬菜（包括茄子等）	四兩以上	四兩以上
含維他命C的水果	一個	一個
其他水果	一份	一份
油脂類（包括炒菜油）	三湯匙	五湯匙
其他補充食物（點心）	一份	一份

說明
1. 蛋類每天一個或每週至少四個。
2. 含維他命C的水果是柑橘、檸檬、文旦、番石榴等。
3. 熱量需要增加時，可多加米飯食物。

了。日本政府提倡少吃米飯，多吃奶類、奶製品、魚和肉等動物性蛋白質食品，目前日本人飯量大減，而牛奶消耗量大增，畜牧和捕魚業飛躍進步，營養的改善，再配合體育與優生，今天在工商業以及體壇等各方面有所成就的日本人，就是這樣培育出來的。

有經驗的醫生和媽媽常常說：「體弱多病的小孩，在發育時期長好了的話，就沒病了。」這很清楚的表示了青春發育期的重要性。

然而要青春發育良好，則只有依賴飲食的調節了。先天遺傳不足的，不能再以後天的營養不良來抑制充分生長。

青春發育期營養素的需要量

青春發育期的膳食，除了供給維持生命和日常活動所需的份量以外，還要計入生長發育所需的額外量。所以十幾歲青少年所需要的營養，應該比成年人更多。

熱量：體型的大小、年齡和日常的活動，都與熱量需要有關。男孩的肌肉質量比女孩重，所以男

孩子的熱能需要量比女孩子為多。一般說來，十到十二歲的少年，每天要二千五百卡的熱能，男女沒有什麼差異。但十六歲到十九歲的男孩就得增加到三千六百卡，而女孩子則只需二千五百卡。當然，如果從事勞力工作或劇烈運動的，還得再增加。

蛋白質：每公斤體重每天吃一・四公分的蛋白質。四十公斤體重的青年每天要吃五十六公分的蛋白質。

鈣：每天攝取一・二至一・四公分。

鐵：青春期的貧血的發生率很高，必須注意鐵的

攝取。每天需要七至十五公絲。

維他命A：每天五千個國際單位。

維他命B₁：一・二至一・八公分。

維他命B₂：一・四至二公絲。

菸鹼酸：十六至二十三公分。

維他命C：一百公絲。

維他命D：每天四百個國際單位。

脂類：大約三百七十五至五百五十卡。

油脂類：八十三至一百六十公分。

每日飲食標準如十六頁附表所示。

家政推廣教育活動：①巡迴宣傳。②壁報宣傳。③示範表演會。

(房徐蕙英)

