

強國先強種 正視國內青少年的飲食危機

成年人以身作則，生活作息規律，
飲食習慣良好，居住環境整潔，醫藥
衛生普及，體育全民化；
日爾曼民族因此個個身體健壯，
精神飽滿，頭腦清楚，心平氣和，工作效率高。
德國能成為近代經濟與科技強國，
實非偶然。

定時定量・作息規律

混合各種食物同時進食，可以補充各種食物相互不足的營養。

本省這40年來，教育政策不良，導致升學主義為教育唯一目標，孩子一入小學開始過非人生活，每天成為背書工具，食不知味；為了訓練成考試機器，作不完的抄寫功課，讓孩子不得不早起晚睡。

學校規定的七點半早自習，更造成趕不及吃早餐，隨便以福利社販賣不營養劣質麵包濫于充數的後果。午餐更在學校種種不合理規定，諸如一定得定時扒在書桌上睡午覺，或利用午餐時間掃地，舉行運動、活動比賽或練習慶典演出等等的強迫性行為，導致學生將便當三、兩口塞飽，或來不及吃乾脆不吃。

由於早、午餐少量進食，常引起晚餐過度飢餓而暴飲暴食，多餘的養分，一時無法消耗，便轉為脂肪貯存體內，日積月累自然肥胖或臉上生青春痘。

此外，在校時間長達8小時，只有到福利社買些不符合食品衛生條件的零嘴、汽水飲料，導致食慾全無，營養不良，傷身又破財。

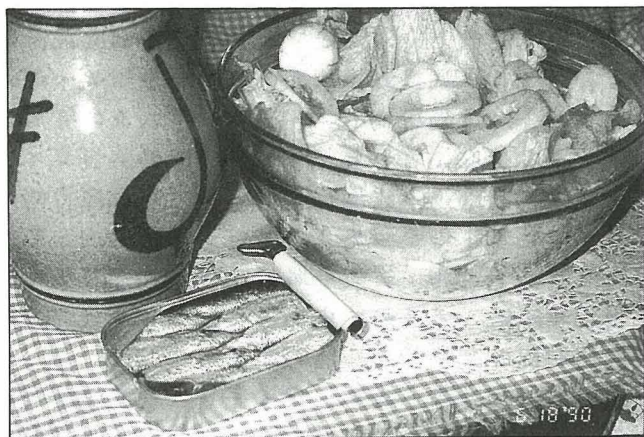
目前本省青少年身心健康、抵抗力強的人數實在有限，且由於長時間坐在不符合人體工學設計的書桌椅，導致脊椎側彎等發育畸型的案例與日俱增。

反觀古人日升即起，在人體內交感神經活動較為旺盛的白天勤於工作，吃飯定時定量，生活環境

壓力少，從容自在過日子；到了夜晚，在副交感神經活動較旺盛時休息，容易安然入睡，達到恢復體力的功能，由於完全順著人體自然律起居活動，身體健康耐力強。

日爾曼民族至今仍然遵循同一自然法則，早睡早起，不習慣過夜生活，因此，一到夜晚，無論東西德，從都市到鄉鎮一片死寂，商店規定下午6時關門休息，以符合公平交易法與尊重人體休息基本權利，只有幾家酒館及旅館營業供夜行人或旅客品酒聊天。

成人以身作則，很少應酬，則孩童也早早上床入睡。中小學校到十三年級保持上午8時上課，下午1時半至2時下課。生活作息規律，飲食習慣良



◎生菜／黃瓜片／蘋果片／沙丁魚
加上杏仁或核桃等堅果更營養

好，加上居住環境整齊潔淨，現代醫藥及正確食品衛生常識的普及，體育全民化，國民普遍身體健壯，精神飽滿，頭腦清楚，心平氣和，工作效率因而提高不少。德國能成為近代經濟、科技、環保強國實非偶然。

在德國，未滿18歲的青少年夜晚8時以後，多半在家，不得出入聲色場所及各種夜間營業場所。由於徹底執行正常化教育，德國青少年根本沒有任何升學壓力及畸型的補習班文化，學校下午1時半下課返家吃午餐後，往各社區由政府設立的青少年活動中心或博物館、圖書館、音樂廳、美術館及各種室內外運動場，作課外才藝訓練，選擇自己有興趣的活動全神投入。此外，自小學至高中，每週必有3~4天排1小時體育及體能運動訓練。

一般學校不供應餐點，由學生自己攜帶點心，如蘋果、梨子、香蕉等水果，及餅乾、三明治，在上午10時休息時間隨意進食。德國人習慣午餐吃熱食，有湯及肉類配麵包或馬鈴薯、麵類、蔬菜。

早餐以全麥麵包塗牛油，加牛奶及煮蛋。下午3~5時吃蛋糕等甜點，平時肚子餓習慣以牛奶發酵而成的酸乳酪即乳果（Yogurt）果腹，兼具抑制體內異常發酵及氣體的產生，並驅逐體內對人體有害的細菌，可防止下痢、便秘及促進排便。

飲食多樣化・身高體壯

青少年時期需要正常的作息，充足的睡眠、均衡的營養及適度的運動。

歐美人體格比亞洲民族佳，與其自小大量食用肉類有關，亞洲人吃肉切小塊量少，歐美人習慣每人一大塊一餐，份量差距大。戰後日本年輕一代的體格比他們上一代為佳，與戰後日本飲食逐漸西化有關，日本戰後動物性蛋白質攝取量增加，運動普及，普遍身體增高不少，因此一個人在發育過程中，充分攝取良質蛋白質，影響其體格與發育。

但肉類雖是一種優良蛋白質，可成為體力的來源，但並不見得吃得越多就越好。若光吃肉，不吃蔬菜及其它食物，血液中酸性度增加，身體上將出現各種不適。尤其動物肉類所含的脂肪，大部分為會使膽固醇升高的飽和脂肪酸。

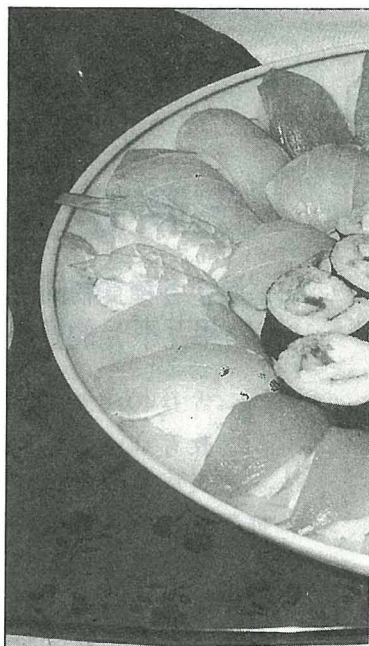
對於近年來本省不少青少年，在長期吃美式漢堡及油炸物的結果，已出現高血壓等成人疾病罹患率增加；且因不需細細咀嚼，導致胃腸不適等症狀。美式速食多為油炸物及加糖碳酸飲料，易造成虛

胖、抵抗力弱，及長青春痘、蛀牙等毛病。

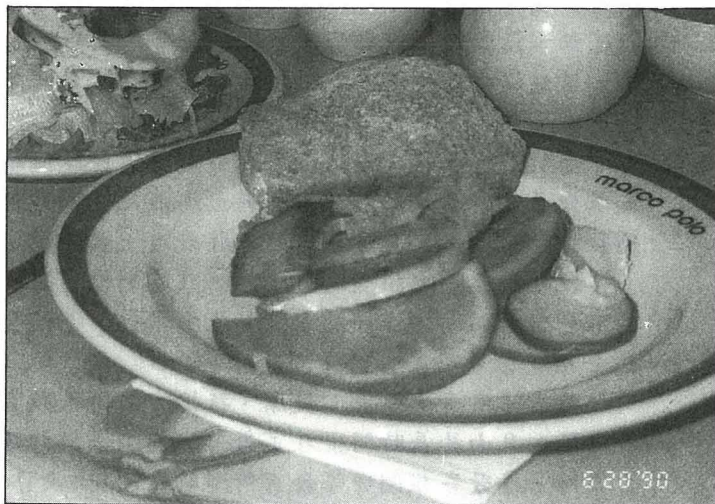
牛奶含有豐富的良質蛋白質及鈣與磷質，因此牛奶是強壯骨骼最佳食品，最適合青少年攝取。各種食品的营养價值係由所含的氨基酸決定，進食時絕不能吃單一食物，必須分別以主、副食型式，混合各種食物同時進食，可以補充各種食物相互不足的营养。

因此，食物單獨攝取時，營養價值較低者，一旦混食則其利用效率大大提高。以日本人為例，米與魚類搭配，可以獲得近似肉類的蛋白質質量；歐美人肉類搭配麵包，可補充麵包中含量不足的離氨酸，這就是青少年絕對不可偏食的主要理由之一。

◎生魚片與壽司卷逐漸成為美國人的健康飲食，預防心臟病及高血壓



◎火腿片／燻魚片／麵包
搭配乳酪／牛奶／生菜沙拉
最適合青少年當早餐或午餐



早餐莫忘・工作效率高

每天早睡早起，從容吃份豐盛早餐，不吃宵夜，反而容易保持正常體型與精力。

國人傳統早餐稀飯配醬瓜類，由於水份多，容易產生滿腹感，但熱量不高，對發育中的青少年，不足以維持一上午的工作體力，不妨代之以西式火腿煎蛋或煮蛋，牛奶麵包與水果；或者饅頭夾肉片、豆漿、水果。

市售小家電鐵板燒約二、三千元左右，平時放在餐桌上，放一片培根或火腿，打個蛋，加上一片



◎義大利海鮮麵是歐洲青少年普遍的午餐，比美式碎肉醬義大利麵更營養而且耐咀嚼。

麵包，蓋上鍋蓋，1～2分鐘，打開鍋蓋就是一份豐盛的早餐，可以同時作兩份。在等待過程中，不妨先吃片木瓜或半個哈密瓜、蘋果等水果，再吃早餐配牛奶，所費不多，且輕而易舉，讓孩子們學會自己動手，更非難事。

不習慣西式早餐者，前一天晚上將饅頭放進電鍋保溫，或進餐前放入微波爐蒸2分鐘，夾上肉鬆或滷肉片，再配以1杯豆漿，一樣簡便又營養，餐前空腹先吃水果，容易排便。

最近全麥麵包開始廣被採納，平時家中準備些鮭魚罐頭，拌上市售蛋黃沙拉醬作鮭魚三明治，製作簡單，營養豐富且利於排便，不失為簡便可口的早餐素材。

星期假日不妨煮鍋稀飯，煎蘿蔔乾蛋（菜脯蛋）或蛋炒番茄，涼拌胡瓜或蘿蔔等自製涼拌菜，讓青少年有機會體會本土化飲食文化，使每天早餐多樣化，保持食物攝取平衡，為最省錢便捷保健之道。

細嚼慢嚥・吃飯皇帝大

每一位青少年青春期的成長只有一次機會，為人父母者應每天撥點時間以身示教。

國人傳統一向尊重：“吃飯皇帝大”，可見祖先早已了解正確吃東西之方法。在吵架生氣後，緊張匆忙精神狀況下吃東西，不論多少食物流入胃中，胃都不會分泌消化食物的胃液，則無論如何平衡地攝取營養，胃腸的消化與吸收機能皆發揮不了作用，食物便收不到該有的效益，反而造成胃腸病。

只有在心平氣和、睡眠充足、精神飽滿的狀況下，從容進食，胃液分泌活躍才能充分吸收營養。因此，站着狼吞虎嚥或邊看書邊吃飯，不論吃進多少營養，也不會被胃腸吸收，反而引起胃腸障礙。把食物仔細咬碎不斷咀嚼，可以促進胃腸消化和吸收機能。快吃、多吃只有增加胃腸的負擔，藉着咀嚼可以刺激唾液，讓唾液充分分泌，如此可以與胃液分泌量成正比，達到進食的目的。

因此，在輕鬆的氣氛下，一面愉快聊天，心平氣和一面進食，細嚼慢嚥，飯後休息十來分鐘，才是正確的飲食方式，千萬不可一邊看電視，一邊吃飯，最為傷胃。同時，避免在疲勞、生氣、緊張的狀況下進食。

每一位青少年青春期的成長只有一次機會，為人父母者每天撥點時間以身示教，讓家人在祥和的氣氛下營造有助於其成長的飲食環境，比每天逼着孩子考第一名更為重要而切實際。