

6~18歲 現在的年輕人 少年老成？

爲了解台北市青少年的營養狀況及飲食生活，自民國78年7月起至79年6月間，台北市立陽明醫院糖尿病中心在台北市士林北投地區，抽取14所學校，國小5所988人，國中4所504人，高中5所584人做食品營養知識及意識的問卷調查，全血膽固醇檢驗以及營養、飲食生活，其中24小時飲食回歸與體位調查。並以自行開發之電腦軟體做快速的資料整理分析。

1. 過時的營養資訊 偏差的健康政策

國內兒童青少年的營養知識，經調查普遍不足，尤其是國小學生。此次問卷調查有關營養知識的內容有二：

。能提供能量的三大營養素為那些？只有1/3學生答對，正確答案應為醣類、蛋白質、脂肪，即所謂的大營養素（Macronutrients）。由於國內常把食物分為五大類或六大類，包括維生素、礦物質的微營養素（Micronutrients），以致與能產生熱量的營養素相混，造成熱量學習的困難。

。可能提供碳水化合物、蛋白質、脂質的食物有那些？高中生只有35%答對，國中組6.6%，國小組2.7%答對。其中又以脂肪性食物最不高。

由於近50年來，西方國家已經重視飲食改變所造成的疾病問題，而專家在近30年來的研究討論也得到類似“人類保健所需只有在高醣、低脂、高澱粉質食物及相當量的蔬菜及水果才能達到”。

但是日本似乎還是生活在匱乏的時代，不只他們的飲食推薦（即每日營養素建議攝取量）也還是特別注重在蛋白質上。從零歲到成人的每公斤體重蛋白質推薦量，都比我國及美國的高，每公斤體重達1.2公克。再從他們的營養相關教材也可發現，充分注重蛋白質的質與量，而輕視穀物在增加葡萄糖耐量上的作用。

這也與近20年來，糖尿病、心臟病的治療飲食相違背。近年來的方向都往減少動脈硬化努力，而過度強調乳、蛋，都是一個不利血膽固醇的因素。

國內民衆接受的資訊與日本接近，比如國小健康教育的教科書上，就提倡多吃蛋白質食物。而我們的調查發現，目前國小兒童的蛋白質攝取量平均達135%，但是標準偏差很大，達33公克，顯示部份兒童吃得超過150%以上的推薦量，相對地，也有部份兒童因為誤餐而只進食50%以下的建議量，這也是造成我國學童的身高標準偏差過高的原因。

因此，美國國家科學院建議維持中等程度的蛋白質攝取量。該委員會並非反對吃肉，而是建議比美國目前之消費量低的攝取量，該委員會引用高蛋

白質攝取可能增加尿中鈣流失，除此之外，高蛋白質類食物如肉、乳酪都含有超過熱量50%以上的脂肪，高蛋白質類食物攝取過量，將使總熱量中脂肪的比例居高不下，更增高飽和脂肪酸的攝取量，增加高膽固醇血症的危險性。

在我們的營養調查部份，可以發現脂肪攝取量已達32%，這也與過高動物性食物攝取分不開的。因此飲食建議及民衆的、學生的健康教育，都應與最新的生化、流行病等研究配合，隨時更新，才不致於造成民衆的知識不正確，而影响保健政策的推行，以及保險醫療的成本與支出。

2. 電視廣告影響最深 營養教育從小紮根

以學生整體而言，小學生對食物意識多是好吃，最高的是牛排，最低的是青菜沙拉。國中生把牛排、炒青菜、牛奶麵包評為最高，而肉包、漢堡、青菜沙拉則殿後。高中生評價最高的為炒青菜，其次是牛排及稀飯小菜，最後是漢堡。現再就對食物的意識詳細分析如後，供大家參考。

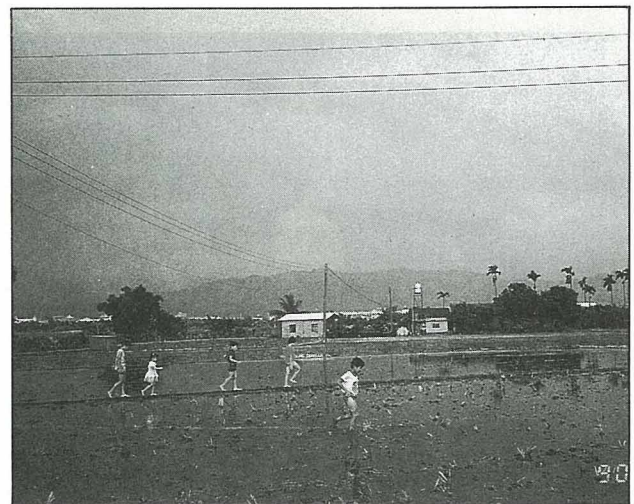
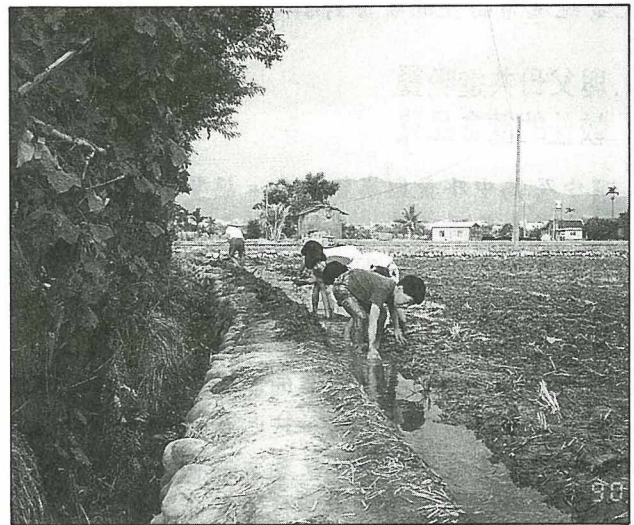
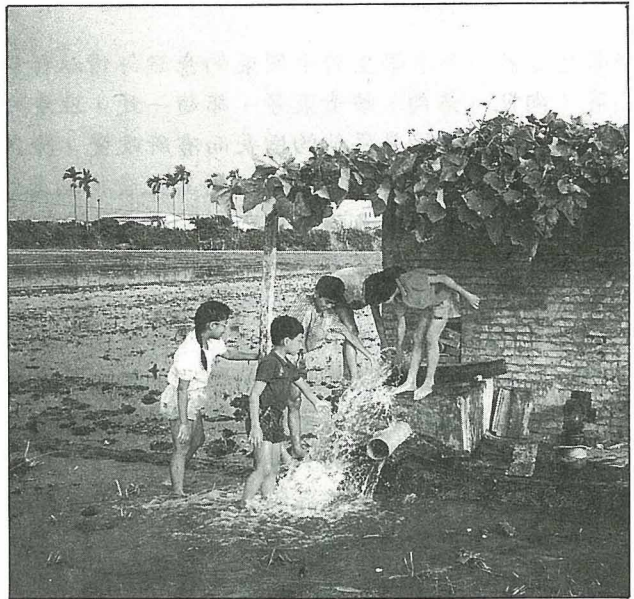
社會是動態的，飲食生活也一直隨著社會變遷而改變，在這過程中，對食物的意識就扮演重要角色，我們選定六個項目，傳統對新潮就發現漢堡與牛排都有 $\frac{2}{3}$ 的小學生認為新潮，在這個注重求新的社會，漢堡與牛排受年輕朋友歡迎的程度可從街市的市場看出。另一新潮的食物是青菜沙拉，尤其高中學生的意識較強。

昂貴在小學生以牛排為最，其次只有漢堡了。而國中生對漢堡的看法偏昂貴又新潮，高中生更強，超過牛排。

對日常與宴客的意識上，在小學生以稀飯小菜、牛奶麵包、肉包、滷肉、炒青菜為日常。國中生亦然。高中生則更趨一致性地對這些食物意識為日常。

以好吃而言，小學生把青菜沙拉列為末座，再來為漢堡，而牛排為第一，但差異不大。國中生則普遍趨中立，但仍以青菜沙拉居末，牛排居首。而高中生則有大轉變，漢堡在好吃方面明顯落後而居末位，以炒青菜居首位，表現出年紀成熟後，受廣告影响較少，選擇食物較依自己意識且較理智。

以營養性而言，牛排小學生最強，其次漢堡。



快樂童年

攝影／蕭順虎

中學生亦然。所有學生對中國菜的意識評價以稀飯小菜、肉包、滷肉、炒青菜等，都趨一致，注重口味或注重營養會隨著年齡的增長而有所改變，除了炒青菜一致認為是營養的之外，對其他食物的意識差異極大。對食物的意識在國內以前未有文獻可參考，而日本在過去一百年中從食物、營養與健康的資料當中得到不少公共衛生的方針。

從本研究得知，國小學生由於年齡較小，不容易分辨那些是國人傳統的食物，那些是外來的食物，且比年紀大的國中、高中生容易對食物感到好吃及營養。相對的，高中的大男生對食物的了解比較理性，對昂貴、宴客、營養的評價比較實際，而國中生的特性則介於兩者之間。

今後營養教育應從國小方面紮根，並進一步研究電視及市面上的廣告對小學生心態的影響。

3. 與父母共進晚餐較佳的飲食品質

國中及高中外食與誤餐嚴重。誤餐不吃，會造成營養素普遍不足，甚至熱量也不夠，所以營養素攝取量達建議量的百分比低落的項目很多；而餐費挪作他用，更造成校外電動玩具活動的興盛、功課低落及校園暴力事件的增加。

外食比較容易吃進過多的脂肪、不良的蛋白質，維生素及礦物質也不夠，這也是國中生及高中生每日建議營養素攝取量不足最主要的原因。國內升學壓力嚴重，青少年的身體健康，需要社會大眾來



女生比較在意外型，年紀愈長肥胖愈少。(林高展／攝)

關心，應鼓勵更好的產品及廠商，增加民衆的營養保健知識。

％的人每天仍與父母親共進晚餐，在工業化社會，誠屬不易，雖然父母共進晚餐，會吃進較多的蛋白質、脂肪食物，造成膽固醇較高；但不與父母親共進晚餐，也可造成誤餐，外食，增加在外遊蕩的機會。所以，增加父母親的保健營養知識是根本之道。

有關營養素攝取量不足，可由增加吃海產食物、牛乳以補充鈣質的缺乏。維生素A在深綠色蔬菜中含量多，外食不要忽略它。鐵質、維生素B₁、B₂及菸鹼酸的攝取，宜力行均衡的飲食及多吃新鮮動植物。

4. 身高不變體重上升 10年研究沒有改善

在體位調查部份，發現與10年前研究相比，青春前期之前（國小五、六年級學童）身高並無差異。所以在熱量過剩，飲食生活習慣改變的今天，仍有部份兒童及青少年的體位偏低，10年來仍沒有改善。

但體重上升，國小及國中男生約有25%肥胖率，高中一二年級有15%，三年級有3%。國小女生則有20%肥胖率，國中一、二、三年級女生則分別有15%、8%、6%，高中一、二、三年級分別有5%、2%、2%的肥胖率。

從以上的數字令人驚訝地發現，國內兒童青少年有愈來愈胖的趨勢，而且不只跟10年前比，從這次研究本身就可發現年齡小的也胖的愈嚴重。

男生肥胖較嚴重，女生較注意身體形象，而年紀愈大肥胖愈少，除了年紀小的學生較喜好吃高熱量食物外，高三功課壓力重亦可能是因素之一。

把這次研究台北市青少年兒童各學年的體位調查結果，再與75~77年的全國營養調查相比，可以發現身高在國小至國中三年的男生整體而言沒有超越，但經過了高中三年，則都比以前高，女生則沒有男生那麼明顯。

體重方面，在各年齡層無論男女生都比以前差。

台北市北區是全國首善之地區之一，由於有較大的標準偏差，我們相信營養界、教育界與醫界仍有許多工作來改善體位較差的兒童青少年，使我國人的體位能普遍提升，以減少低體位的人口。