

# 速食 擋不住的吸引力

飲食習慣的養成從小開始  
根據洪建德醫師的調查  
漢堡與牛排是新潮食物的代表  
對青少年充滿了誘惑和新鮮感  
經常食用會造成營養不均衡

**鄰**居王太太的兒子，今年升小學五年級，身高已有170公分，足足比王太太高出了一個頭，而同事張小姐的兒子剛考上高中，身高却只有156公分，是全班個子最小的。去年參加孩子學校的體育表演會，在大會開始全校師生繞場時，看見胖哥胖姊又比前年多了許多，另外，同一班中，胖瘦高矮也頗為懸殊，這些真實的景象，無不証實飲食營養影响人體生長發育之大。

## 熱量要足夠

這些孩子正值青春期的，青春是繼嬰兒期之後，人生的另一個生長發育最快速的階段，在這段時期，供給充分而均衡的營養，是青少年能正常而健康地成長發育的保證。

對青少年而言，如何才是充分而均衡的營養呢？由於在這段時期，孩子的身高和體重都急速地增加，而且活動量也特別大，尤其是男孩子，因熱衷各種運動，活動量相當大；而女孩子則開始有月經，每個月會流失固定的血液；因此，青少年攝取足夠的熱量、蛋白質、鈣質和鐵質是非常重要的。男孩子每天大約需要熱量2300～2900卡，女孩子約需2000～2400卡。

每天的飲食，除了注意要包含奶蛋肉魚豆類、五穀根莖類、蔬菜類、水果類和油脂類五大類食物外，要特別多攝取牛奶、小魚干、豆腐等含鈣豐富的食物，以及肝臟、蛋、肉類和深色蔬菜等含鐵質、蛋白質豐富的食物。

以2400卡的熱量為例，相當於建議每天要喝1杯牛奶，5份蛋肉魚豆，3碗飯，1個饅頭，2片土司，1塊麵包，3碟蔬菜，2份水果和3湯匙油。



## 遠離速食店

除了有這些充足的食物，供給孩子的骨骼、肌肉和各組織生長發育外；建立健康的飲食習慣，也是非常重要的，例如定時定量進餐，不暴飲暴食，不偏食和不隨便節食等習慣。

根據報告，越早建立健康的飲食型態，將來罹患高脂血症的機率會越低；而高脂血症正是導致動脈硬化症，如腦中風、心絞痛、心肌梗塞的重要危險因子。



青少年期是一段充滿新奇、刺激、迷惘與苦悶的時期。家庭之外的社會，對他們充滿了誘惑和新鮮感，飲食便是一例，由青少年充斥於速食店中可見一斑。自從麥當勞、肯塔基炸雞、溫娣漢堡等西洋速食入侵台灣後，其時髦、新鮮、清潔、方便、簡單與舒適，吸引了不少青少年前往，速食店變成了青少年最愛消費的地方。

我們仔細分析這些速簡飲食所供應的食物內容，不外是漢堡、炸雞、奶昔、薯條、熱狗、可樂、披薩、牛排和派等。



根據麥當勞營養熱量換算表，可見這些食物多半是屬於高蛋白質、高脂肪、高热量的食物，經常食用；是一種不健康的飲食習慣，容易造成營養不均衡，影響了正常生長發育；或造成肥胖，種下心血管疾病的因子。

## 加強營養知識

上速食店，吃漢堡、炸雞、薯條；喝可樂，在現代青少年族群中廣為流行，變成了一種時尚，一種趨勢，若要完全禁止孩子接觸速食，是不太可能的。既然無法避免，那麼面對它時，要如何處理，

才能把危害降到最低呢？

站在維持健康飲食的立場，我們提出幾項建議，供青少年朋友參考，希望你們能以健康的飲食習慣為基石，奠定健康、快樂、幸福的人生。

1. 加強對食物營養的認識，古語說：知己知彼，百戰百勝。一點兒也沒錯，不了解食物營養，如何能選擇適合自己的食物，以供給身體生長發育，以使自己長得高，長得壯呢？

2. 了解速簡食物的漢堡、炸雞、薯條等所含有的營養素，多是偏重蛋白質、脂肪和醣類，缺少維生素、礦物質和纖維質，經常食用會造成營養缺失。

3. 儘量避免選擇速食，非吃不可時，也要注意食物的選擇以均衡營養為原則，例如包含漢堡、薯條、生菜沙拉和鮮果汁的一份餐，就比包含漢堡、蘋果派、可樂和奶昔的這份餐較恰當些，因為後者缺少蔬菜和水果，而且還偏重甜食，所以用心地選擇一份能包括有肉類、澱粉類、蔬菜和水果的速食餐是很重要的。

4. 熟悉速食店內常販售食物的材料、作法、熱量與營養，才得以選取較適當的項目。例如，炸的作法和碎肉的材料，就是比較不合適的選擇項目，因為炸的食物含脂肪和熱量都高，而碎肉則材料不明。

5. 汽水、可樂等飲料類，除了含有醣類以外，不含其他營養素，即所謂空卡食物，垃圾食物，不宜選用，可以用礦泉水、蘇打水，或新鮮果汁取代。

## 習慣從小養成

三餐飲食人人都會，看似簡單，實際上可說是門大學問，因為人人需要飲食，飲食除了滿足口慾腹飽之外，更關係著身體的健康，許多慢性疾病無不與飲食息息相關，而疾病通常是由於長期的飲食習慣不良所造成的。

飲食習慣的養成，是從小開始的，所以青少年時期，健康飲食習慣的養成是不可忽略的。青少年課餘之暇，應多參加運動和各項課外活動；朋友交往，宜多採郊遊或同樂會方式，不一定非到速食店不可；平時也應多與家人在家中進餐，享受天倫之樂。

盼望我們的每一位青少年，都能因營養均衡而擁有健康、快樂的時光。