

肉類攝取

文／陳潤卿
圖／王詩雲

學童／青少年

這個年齡的男女孩子口味已經改變，但是正值發育最迅速的時候（到了青春發育期更快，除了嬰兒期之外，沒有比這個時期更快的。）同時其身體之修建物質如蛋白質、維生素及礦物質都是最重要的。

肉類食物在這個時期的飲食中最為重要，每一餐都應該有充分的供應量。十幾歲的少女，更需要有豐富的肉類食物及其他的高蛋白食物，以建立及維持其曲線。

成人

當成人年紀逐漸增大以後，活動量慢慢減少，所需要的熱量也一年比一年減少，所需要的蛋白質及其他營養素約與他們在20歲時差不多，因此肉類食物更為重要，但是體重過重變成他們的問題，因此，應該要減少甜食及其他「非必需」的食物，而繼續依照食物分類的原則攝食。

孕婦／哺乳婦

充分的肉類食物（各種肉類）對於母親及胎兒的健康都很重要，在懷孕時期，婦女每天至少應該吃兩份足夠量的肉類食物。

據對孕婦的研究指出，攝取較多肉類的孕婦，其懷孕時期或產後所發生的合併症較少，而且所生的嬰兒亦較健康。

至於十幾歲的孕婦，由於她本身仍在發育中，特別需要小心攝取充分的飲食。在哺乳期內更需要補充足夠的各項營養素，因此要吃額外多的肉類食物。

隨年齡而變化

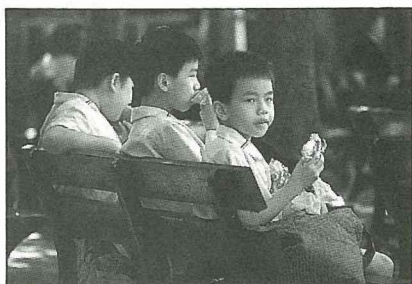
除了嬰兒及在接受飲食治療的人之外，全家人都可以一起享受同樣的食物，但年齡的不同，飲食的攝取量也有些不同。至於食用肉類食物，在各年齡的人來說，也要小心配合其需要。下面舉例說明之。

嬰兒

研究指出，出生6個星期的嬰兒，若餵食濾過的肉類補充品，將生長得很快。通常，肉類食品都是在嬰兒4~6個月開始，能夠消化蛋白質食物時添加在他的飲食中。9~10個月時可以吃薄薄的肝泥、肉泥，可以將肉泥和菜泥混合、餵食，購買罐頭嬰兒食品也是很理想的方法。

餵食肉類及其他固體食物的好處是雙倍的。第一，因肉類的營養素對於製造血液、肌肉、骨骼及其他體組織是特別有益的，而且餵肉的嬰兒不會發生過胖的情形，因為肉類含有高量的蛋白質及有關熱量的營養素。第二，

將肉類食品與其他食物混合餵食，可以及早幫助嬰兒建立良好的飲食習慣，並使他們日後易於接受各種食物的口味。



學齡兒童正值發育，需要大量的肉類蛋白質。

幼兒

從1歲至3歲的幼兒由於肌肉快速生長，因此需要大量的蛋白質食物如肉類及牛奶。

肉類也供給豐富的鐵質、維生素B，碎肉泥及小肉丁正好適合幼兒的喜愛。脆肉乾也受大多數幼兒的喜愛，罐頭肉製品也很好。

學齡前兒童

3歲至6歲的兒童已經可以與家人一起食用各種肉類食物，將肉品先切好以便於他們自己好取食。

這個年紀的小孩喜歡自己吃東西，在其每一餐之飲食中應該有各式各樣的肉類等如豬、牛、家禽肉、魚類或蛋類。但是供應量不要與其他較大的哥哥姊姊們一樣多。



1~3歲的幼兒，喜歡吃碎肉泥與小肉丁。