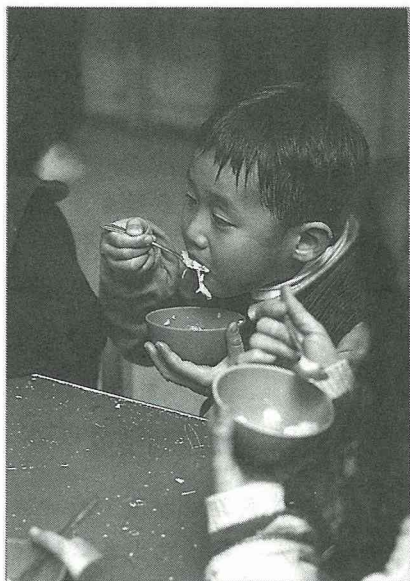




關心

兒童及青春期的個人養成健康生活型態的重要時期，有健康的飲食型態及運動習慣，中老年時能避免肥胖、心臟病、高血壓、癌症及骨質疏鬆症等慢性疾病的發生。

國家主人翁的健康

兒童期的飲食，營養除了是兒童正常生長發育及維持健康所必需外，也是奠定其終生健康飲食型態的基石。與營養相關危及兒童健康的問題有很多，譬如生長障礙、缺鐵性貧血、肥胖、牙齒及眼部疾病等。而攝取過量的糖分、油脂、膽固醇與鹽分，以及不喜歡吃蔬菜與水果是今日兒童普遍存在的飲食問題，另外青春期的少女的鈣質與鐵質豐富食物攝取量太少，也是令人擔心的重要問題。

營養照顧力不從心

近年來家庭結構發生巨大改變，單親家庭與日俱增，職業婦女越來越多，這些改變對兒童、青少年營養照顧影響非常大。單親家庭中與父親同住者，可能因乏人製備食物，加上父親對兒童食物選擇缺乏適當知識，常任由孩子選食其喜愛的速食食品或市售食物充飢。與母親同住者則幾乎近半數經濟狀況較不理想，母親需外出工作謀生，因此對孩子的營養照顧可能力不從心。

即使雙親家庭，現代的家庭父母多半雙雙出外工作，因此父母也大都沒有時間或是缺乏興趣或技巧來製備家人的餐食，外食或購食攜帶式即食之食物回家吃的比率很高。

試問學童中有多少是吃過父母製作的早餐，然後帶著愛心午餐飯盒上學的呢？現代學童不吃早餐及以市售速食作為早餐的人數相當多，午餐也以市售飯盒及漢堡等速食為主，這種種都是學童發育不良或體重過重之原因。

以市售食物或速食食物為餐食，不但餐費較高，且長久將會導致營養不均衡，因為外食食物常是熱量、脂肪、鹽分及糖分均過高，加上缺少蔬菜與水果，長久以後孩子們也會變得不喜歡吃蔬菜水果，難怪學童肥胖、血壓偏高，及血膽固醇異常等問題日益嚴重。

孩童罹患動脈硬化

根據美國10歲以下孩子的屍體解剖發現，在其主動脈有脂肪層出現，這些脂肪層主要是膽固醇的沉積，因此證明動脈硬化於孩童時期即已開始，10歲以後這些動脈脂肪層可能演變成纖維斑，一旦形成纖維斑就極容易引起

血栓併發症，故早期預防可以大大地減少心血管疾病的罹患率。

美加州大學洛杉磯分校的戴維生教授指出在動脈硬化過程中，脂肪層是最容易消除的組織，在孩童時期或青春期的若早期積極地飲食控制，可能顯著地降低脂肪層的沉積，且可預防纖維斑的進一步形成。

及早預防最重要

許多研究均肯定指出應於孩童期和青春期的早作心臟血管疾病致病因子的調整預防。目前在美國即有二個協助預防孩童高血膽固醇的大計劃在進行中：

1. 藉公共衛生策略，教育所有民衆調整飲食中脂肪及膽固醇的攝取；建議民衆攝取較少量的肉，選擇低脂奶類及其製品，多攝取水果類、蔬菜類和穀類。而醫療專家、學校、政府及大眾傳播則負責推廣這些健康觀念。並要求食品工廠生產提供低脂類食品及對血膽固醇有助益的食品。

2. 對高危險群的小孩作膽固醇篩檢，例如父母有高血膽固醇的，或有先天冠狀疾病而血膽固醇偏高的孩子，建議應及早予以飲食治療，不過不包括2歲以下的幼兒，因為他們需要較高脂肪

攝取，以維持正常生長發育。10歲以上的孩子，若有高血膽固醇之個人或家族史，則考慮配合使用藥物治療。

飲食治療第一線工作

處理孩子之血膽固醇過高，飲食治療是第一線工作，飲食調整包括：

1. 降低每日總脂肪及飽和脂肪之攝取量。
2. 增加複合碳水化合物之攝取量。
3. 增加膳食纖維質攝取量。
4. 降低膽固醇之攝取量。
5. 維持適當的體重。
6. 增加運動量。

如何減少飲食中脂肪的攝取量呢？建議：

1. 避免攝取高飽和脂肪的食物，如牛油、豬油、椰子油、肥肉。
2. 肉類剔除脂肪及皮後，再食用，並避免攝取培根、香腸、熱狗及其他加工肉類製品。
3. 避免攝取速食食品，高油

中西點心、巧克力、蛋糕、沙拉醬等。

4. 烹調食物多採用蒸、水煮、滷、烤、燉、涼拌等無油方式，若需用油，建議採用橄欖油或棉籽油，並儘量減少用油量。

5. 避免內臟類及蛋黃等含極高膽固醇的食物。

6. 購買食品時，仔細閱讀食品標示，以免買到含高飽和脂肪或高油脂的食品。

增加膳食纖維質

如何增加膳食纖維質呢？許多研究指出水溶性纖維質可以降低血膽固醇，因此可結合低脂肪飲食與高水溶性纖維質飲食來改善血膽固醇。水溶性纖維質主要存在於水果類、乾豆類、莢豆類、豆類和燕麥中。

飲食習慣及運動習慣希望由父母、師長以身作則帶引孩子建立養成，使其終生受健康飲食及運動習慣保護，免受慢性疾病之苦。

如何幫忙孩子建立健康的飲

食習慣來預防心血管疾病呢？調整改變其不良飲食習慣是首要的工作，父母、家人、學校、師長、社會大眾傳播及政府均應全力投入，一起接受營養教育並教育指導我們的下一代。營養課程由幼稚園至高中都應安排在學校課程中，並由受過營養教育的老師執教。

規律運動控制體重

如何養成運動習慣，維持適當的體重呢？建議從小各級學校都能安排加強肌肉強度、耐力、彈性及有趣味的運動訓練，合乎實際生活及學童年齡的體能教育課程，那麼學童離開學校後，仍能保持高度興趣在校外活動。

師長應鼓勵學生每日參與學校的各種體能活動，每次至少30分鐘並養成規律運動的習慣，利用在校時間透過課外活動，教導孩子正當的休閒運動。

相信在大家的努力下，我們的國家主人翁將會更強壯，更健美！

刊登 鄉間小路 廣告 收效宏大

廣告服務

(02)3628148 豐年社業務部

★美國南加州創業佳機★

- ☆台灣稻米即將開放？您怎麼辦？
- ☆在天氣良好，土地肥沃的南加州，您想擁有一個大型農牧場嗎？
- ☆投資新台幣625~1250萬元即可擁有8甲~50甲的可耕種農地。(不含律師費)
- ☆可辦理全家移民。

有意請洽 (02) 873-4161 賴金鳳
聯絡處：北市中山北路六段419巷11號5樓

塑膠黑軟盆・穴植管

專業
量產

適合山地造林及所有苗木之育苗和大量栽培使用。從4cm到43cm口徑、尺寸20餘種現貨大量供應

郵撥03590449 宗慶塑膠股份有限公司
新營市開元路185號 03-3375881・06-6328339

助聽器 41年老店 值得您信賴

留美專家 ■ 主持驗配 ■ 保障服務

獨一專門店 助聽器世家 5413525

台企行 5512525

集世界所有名品 原裝進口 5637392

台北市中山北路2段25二樓(中山分局附近)