

餐，降低喝牛奶的機會，缺乏牛奶中富含的鈣質、維生素B2等營養素。也常因為運動後，隨意喝了碳酸飲料解渴，無形中，不但忽略了含鈣質及蛋白質的牛奶，又增加鈣質流失的機會，實在得不償失。

事實上，只要父母多花一點心思在孩子的飲食上，這些問題都是可以克服的。針對以上的基本理念，下表是青春期飲食的菜單範例，在選用上可依各人情形作調整，希望對您有所幫

助。

此外，青春期正是心理發展趨向獨立，對社會充滿好奇，憧憬。除生理上的變化外，心理也易有反抗行為的發生，父母應多關心，而不是以上館子、吃大餐，來表達您的愛心，何妨一齊上市場，購買富含蛋白質、鈣質、鐵質等的食物，一起下廚。其樂融融也！

養成兒童及青少年對食物的正確選用觀念，並同時付諸

實行，才可以真正達到保健骨骼的要求。在日常生活上，大家都知道身教重於言教，因此，在推廣骨質疏鬆症的保健預防上，更應注意確實養成兒童及青少年的正確運動及飲食保健良好習慣，這樣久而久之，讓他們的骨本也會比以往年代的兒童增加，且更持久。這好比推廣刷牙的良好習慣後，無形中即可減少蛀牙的發生一樣。骨骼，也是需要從小就開始保健的。

解

新好男人談家政

文／洪建德

養女

這個名詞是現代女性所無法想像的，就在兩代以前，奶奶、外婆那時代，重男輕女的農業社會，在家庭經濟不好或破產，或者男主人身故之後，一世家產也可能毀於一旦，這時的女兒常常就被賣給別人當養女，養女除了身體的自主、婚姻擇偶失去了自由之外，連人格、財產，甚至生命的權益都受到剝奪。養女的婚姻通常不幸福居多，在「送作堆」的強制下，那種終身被強暴的感覺會使人輕生，使人精神病發作，使人格行為產生極大的改變。

近日，一位朋友抱怨其糖尿病的繼母愈來愈不講理，一直在追討她在20年前蓋章放棄的土地。原來70多歲的她在小時候就成了養女，不知什麼緣故一直未婚，直到40多歲，才與朋友之父



孩子

生下來，
應受雙親的愛護，

養女風氣雖已減少，但是賣女兒，逼良為娼的情形仍然在山區有不少，該如何檢討改善？

結婚，成為繼母，可是沒有再生育。70多歲的她，由於長期照顧丈夫的慢性病，自己也染上了糖尿病，外表權威，自信的她，近年來後悔年輕時放棄的權利，一直想要回自己的繼承權利，朋友認為她的繼母來日無多，也用不了這些錢，一直認為她無理。可是我覺得她繼母很可憐，沒有過去、沒有將來，一個患病的老人，手中沒有遺產是不安心的，她擔心不是親骨肉的子女不照顧她，尤其近年來，她更全力照顧老公，深恐老公太早過世，留下孤伶伶的她，沒有人可來照顧，因為她沒有骨肉，沒有遺產。經過幾句話，我就了解了她的心

情，可是面對法律及家庭的結構，她的繼母是註定要孤苦地走完這段人生旅途了。

養女在工業化之後漸漸減少，不過在我小時候的50年代，常常有老娼買個小女孩來賣淫賺錢，這個風氣漸漸吹到山地的原住民，充分地扭曲了父母的關係，真是為人類倫理所不齒。以五千年文化的繼承者自居的儒家從政者，難道一點看法及做法都沒有？法令條文寫得再清楚，仍然只是表象，這個國恥需要耕耘。女性的社會學研究者在濫射沙豬之後，對於台灣特有的社會現象，是否也可耕耘耕耘了。

解