

由於社會經濟的變遷，台灣地區愈來愈多的家庭，經常到餐館吃飯；職業婦女在回家的路上，常帶幾盒便當，就把晚餐解決了。尤其西式速食店在台登陸後，受歡迎的程度，更令人驚訝！速食是年輕人的一項主要的食物來源，不但最熱鬧的市中心被佔滿，並積極地推行到全省。因為他們利用最有力的武器——廣告，請生動活潑的模特兒陶醉地品嚐大漢堡，吸引著連2歲大的小孩都知道要去麥當勞吃薯條。

經濟與社會生活型態都在轉型中

父母也常把吃館子，上速食店當作一種獎賞，當子女有好的表現時，以此鼓勵。年輕人好奇，愛時髦且適應性強，吃過一次，覺得可以接受，就漸漸地改變習慣，趨向西式，實在值得警惕。所幸日前報上刊載，大家對健康保健已日漸重視，才稍感心寬。

然而，為人父母者能夠讓我們未來的主人翁攝取這種不均衡的飲食嗎？還是覺得「能吃就是福」呢？同時，速食品為求口味特殊，在其烹調上常常可見到幾種特色：口味太甜，含鹽量太高，多為油炸物致使含油量增高，結果攝取過量的此類成份。有些速食品含有太多的磷酸鹽，結果會影響鈣的吸收及利用。

除了速食之外，許多加工食也會發生鈣磷比值不恰當的情形，如果兩者比率不佳，也會造

成鈣的不良代謝。對於砂糖攝食過量，會對鈣代謝造成不良的影響。這種飲食方式，隱藏著什麼問題？除了眾所周知的心血管性疾病——如高血壓、心臟病外，能為將來儲存足夠的骨本嗎？實在有深入了解的必要。

再者，目前由於社會生活型態的改變，年輕人的日常飲食習慣也發生變化，年輕人通常會因為課業繁重而對營養觀念有所忽略，尤其在外面負笈求學時，與

的時機，因此，鈣質的攝取，更不可欠缺。年輕人正值積聚骨本的重要時刻，因此為人父母者應建立其正確的營養觀念，並培養正確健康的習慣，如此才有機會得到最高骨量，儲存日後防範發生骨質疏鬆症的本錢。筆者針對此一重要事實，整理以下相關資料，以供參考。

●青春期的生長速度是人生第二快的時期，僅次於嬰兒期，需要足量及其它營養素，以提供生長的需求。均衡的營養攝取才是根本之

道，一般而言，飲食熱量需求須依各人體型及活動量而定，青春期需熱量約為35~40大卡/每公斤體重，即青春

期男孩每日約需能量2300~2900大卡，而女孩約需2000~2400大卡。

●正值生長期，需攝取足夠的蛋白質，以供生長所需。青春

期所需蛋白質約1~1.2公克/每公斤體重，即男孩每日約需最少70公克蛋白質，女孩約需最少60公克。

●應多攝取牛奶、小魚乾、鮪仔魚、豆腐、甘藍菜、芝麻等含鈣質的食物，以提供骨骼成長所需。這種飲食習慣的培養，是日後他們會不會繼續使用含鈣食物的重要時刻。若能在此時養成正確的飲食理念，並養成良好習慣，是他們一生的最大本錢。因為許多人從小即未養成此種習慣，等發現有骨質疏鬆症時，要改變飲食習慣並不容易。就如同重口味的人，是從小就培養此種飲食習慣

(接47頁)

儲存好骨本 現代青少年怎麼吃

家庭分開居住，經常會發生營養上的問題。即使住在家中，也許因為雙親都是上班族，而未能對營養全面兼顧。

年青人的飲食習慣在幼年時即由父母培養建立，因此我們必須自小即培養他們的良好飲食習慣，多注意鈣的攝取，儲存好骨本，並且在日後的生活

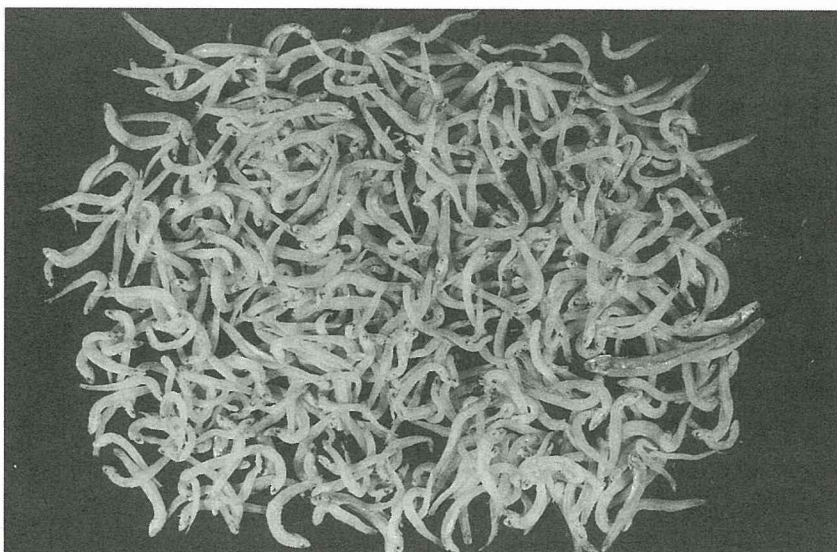
及早儲備骨本，迎接挑戰

一生中，骨骼達最大骨質量是在30~40歲，其後則隨年齡的增長，而逐漸減少。而青少年正值發育期，是骨骼縱向成長最快速的時期，也是儲存骨本最好

(上接 42 頁)

，等到被診斷為高血壓，需要減少攝取鹽分時，就顯得相當痛苦，不能適應清淡的食物，可見從小對食物的選擇會影響終身的健康。

- 青春期的活動量很大，除提供生長外，還要額外補充其運動需要量。除了正餐外，還要提供適當的點心，不要只吃些零食或空熱量的食物，而增加長胖的機會。應明白運動是唯一可使吃進去體內的變成骨骼內鈣質的方式，合適的運動才能人體肌肉及骨骼強健，許多人對鈣的攝取常常有些錯誤的觀念，以為只要攝取足量的鈣即可保證不會發生骨質疏鬆症。其實若無適量運動，這些吃到體內的鈣仍未能合適地運用。
- 女孩的青春期較男孩早 2~3 年，一般而言，女孩發育最快時期在 11~14 歲，而男孩在 13~16 歲，但也因人而異，有可能提前或延後，由於廣告的渲染，使得有些女孩怕胖，隨便節食，減少食量，不但影響發育。更可能有害骨本的培養，造成終身不可彌補的遺憾。
- 建議速食業者也一併注意鈣的補充，因為這些食物是年青人的最愛，若未能使所有速食業者注意



■ 富含骨魚類如魷仔魚作成的菜餚，可以預存骨本。

鈣的補充時，應選用有合適補充鈣的速食業者的食品食用，也許可以改善速食對鈣補充不足的缺憾。

- 有機會去上館子時，也教育他們認識含鈣量較高的菜餚，這些菜單的選用教育，對他們一生的鈣補充，具有正面意義。例如前文所述之：

豆類食品：味噌湯、涼拌乾絲、豆豉丁香魚、苜蓿豆腐、乾扁四季豆、青菜豆腐、大豆肉醬、涼拌豆腐、什錦肉絲、其他豆腐菜餚。

含高鈣蔬菜食品：髮菜蛤蚧湯、

紫菜蛋花湯、蠔油芥藍、九層塔煎蛋、芝麻糊、黑芝麻拌飯、小魚乾海帶、芝麻味噌煮肉、水果沙拉（含綠葉蔬菜者）。

含高鈣動物性食品：枸杞排骨湯、蕃薯葉魷仔魚、開陽白（菜蝦米）、豆豉丁香魚、絲瓜銀魚、魷仔魚粥、椒鹽酥蝦、蝦米蛋花湯、烤香魚、茼蒿蝦米、小魚乾海帶、若鶯魚菜餚、魚鬆、糖醋魚。

牛奶類食品：杏仁牛奶、布丁、珍珠奶茶、奶酪、奶油雞排等。

根據國內一些調查報告指出：我國青少年常來不及吃早

青春期女生的飲食範例		
食物內容	2000 大卡	每日菜單總量
牛奶	2 杯	全脂奶 2 杯 (每杯 240cc)
蔬菜甲	2 份	2 碟綠葉青菜
蔬菜乙	1 份	1 碟非綠葉青菜
水果類	3 份	1 份為橘子或柳丁一個
主食類	16 份	約 4 碗飯
肉魚豆蛋類	5 份	約 5 兩肉
油脂類	8 份	約 22/3 湯匙油

*此為筆者根據總熱量及食物份量表所設計。

青春期男生的飲食範例		
食物內容	2900 大卡	每日菜單總量
牛奶	3 杯	全脂奶 2 杯 (每杯 240cc) 脫脂奶 1 杯
蔬菜甲	2 份	2 碟綠葉青菜
蔬菜乙	1 份	1 碟其他青菜
水果類	3 份	1 份為橘子或柳丁一個
主食類	22 份	約 5~6 碗飯
肉魚豆蛋類	7 份	約 7 兩肉類
油脂類	10 份	約 31/3 湯匙油

*此為筆者根據總熱量及食物份量表所設計。

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