



鐵質是台灣兒童較易缺乏的營養素，缺鐵易導致壞脾氣與注意力不集中。

少年人， 吃些什麼才營養

吃些什麼才營養」對於青少年年齡層的孩子們和他們的父母來說，似乎遠不如防止交了壞朋友、行為偏差、心理障礙、自殺、懷孕等等意外的發生來的重要。打開電視看到國小女生濃妝豔抹的在鏡頭前載歌載舞，相信許多人都不禁要感嘆的說：現在的小孩子營養充足，發育的特別早。的確，小孩子多半在初中或高中時才進入青春期的。現在，富足的社會和充裕的食物讓許多小女生在國小四年級左右媽媽便要開始教導他們如何使用衛生棉墊了。

外觀上，青春期的除了身高、體重的急驟增長之外，最明顯的不同在於生殖系統的成熟與第二性徵的出現。伴隨著身體的逐漸成熟，同時促使青

少年在心理和人格的發展上趨向於獨立，這時同儕認同與社交活動的重要性相對的提高，而課業的壓力也隨著升學考試的逼近而增高。要適應這快速的轉變和壓力，身體需要獲得足夠的熱量與各種營養素以供給正常的生長、發育，同時來應付種種可能活動和意外。青少年熱量的需要會依性別、身高、體重及活動量的差異而不同，男孩大約需2150～2650卡，而女孩約需2100～2200卡的熱量。

早餐不可缺蛋白質

談到吃，首先營養的早餐是一整天活力的源頭，因為穩定的血糖是供給腦細胞活動的主要來源，當血糖不足時體力、腦力均會受到影響。根據

行政院衛生署的調查，發育期間的青少年（十三到十八歲），有24%的人空著肚子趕著去學校。青少年應要養成吃早餐的習慣，才能供給在校上課及參加各項活動所需熱量與營養。但是，早餐應該如何搭配才能獲得足夠的熱量並符合良好的營養品質。

對青少年而言，早晨最好攝取蛋白質含量較高的食品，否則一大早就吃下過量澱粉類食物，容易讓人頭腦昏沈，影響學習的效率。一份理想的早餐可以是包含二至四片土司、肉類、蛋以及豐富生菜的三明治，或是一個菜肉包子加個茶葉蛋，同時搭配上低脂鮮奶或豆漿來食用，這樣我們大致可以獲得一天所需要營養和熱量的三分之一。



再來應該注意的是，青少年活動量較高，尤其男孩更常熱衷於各種運動，往往朋友一招便不見了，到了吃飯也不見蹤影，或回來時早已和同學們在外面吃了許多零食。又有許多青少年一下課便要到補習班上課，來不及吃飯的結果，往往是在路邊買個薯條或是炸雞排配杯冷飲來填肚子。這種不定時進餐或是暴飲暴食的习惯，長期下來不僅可能損壞腸胃也可能造成營養攝取的不均衡，影響身體的健康。事實上，快速的成長與大量的活動，使得青少年常常除了三餐之外，又加上大量的點心或零食。所以，平時在點心零食的選擇上，除了滿足食慾和口慾之外，更應注意營養的品質。

對於青少年良好的點心特別是指含有豐富「鈣」和「鐵」營養素的食物。正值發育的青少年需要大量的鈣質來幫助骨骼和牙齒的發育。鈣的吸收又需要維生素和鎂的促成。由於目前社會型態的改變，外食非常普遍，又加上青少年文化中速食店的流行，導致現在青少年對於新鮮蔬果的攝取普遍降低，維生素容易不足，建議平時點速食時不妨來上一份生菜沙拉，或以蘋果、柑橘、芭樂等富含維生素C的水果作為點心。牛奶、優格、小魚乾等含有豐富且良質的鈣及蛋白質，若自青少年時期便能養成每天喝杯牛奶或吃些優格的習慣，則對將來防止骨骼疏鬆症的發



■每日攝取足量新鮮的蔬菜水果對於健康的維護非常重要。

生也非常有助益。調查發現，鐵質是台灣兒童較易缺乏的營養素，缺乏鐵易導致反應緩慢、脾氣壞與注意力不集中等現象。

美國國家科學院（NAS）建議，11至18歲的兒童及青少年要攝取富含鐵質的食品，才能夠讓身體完全的發育成長。每日攝取足量的鐵質可使男孩體格健壯。女孩子因為此時生理期通常已經開始了，所以足量鐵質的攝取更為重要。鐵質的攝取可由肝臟、蛋、肉類及深色蔬菜等含鐵質、蛋白質豐富的食物來獲得。

怎麼吃才會更聰明

繁重的課業是青少年生活中另一個無法逃避的部份。怎麼吃才會更聰明，更容易記住所讀過的書呢？膽鹼（Choline），是腦部神經的傳導物質之一，適量的攝取有助於

神經系統的傳遞，增強學習力和記憶力。維生素E則是極佳的抗氧化劑，可以消除體內自由基，避免自由基傷害腦部細胞，影響記憶力、反應力、思考能力等等。膽鹼和維生素E可由許多食物獲得，像是蛋、深綠色蔬菜、花生、核果、肉類等都含有。維生素B群對於消除疲勞，振作精神有很大的功效。青少年常要熬夜念書，消耗體力，若缺乏維生素B群則可能影響記憶力，導致事倍功半。肝臟含有各種豐富的維生素與礦物質，對於發育中的青少年不失為一種良好的補品，唯烹調時應注意要煮熟。許多青少年為了要有好精神熬夜念書常會選擇咖啡、茶及各類提神飲料來振奮精神，其實利用這些飲料中的咖啡因來增加體力，僅是讓精神較為亢奮，相對的也造成體力上的透支，反而不利於隔日的學習。

青少年肥胖是富裕的台灣社會裡一個嚴重的問題，這可由許多各級學校紛紛開設減肥班，教導學生們如何來控制體重可見一斑。其實照理說這個年齡層的孩子們生長快，活動量又大，不應該有這麼普遍過重的問題。但因社會環境的種種限制，多數的孩子只得做一些靜態的消遣，電視和電玩成為目前青少年最普遍的休閒活動。又現今飲食多是些高糖、高油、高熱量、少纖維的精製食品，像是典型的速食：漢堡、薯條、可樂、炸雞等。在這種過多的熱量攝取，太少的身體活動的生活型態下，想不胖也難！

就健康的觀點來說，十至二十歲青少年族群理想的身體脂肪比例男生是在13%以下，女生則在20%以下。多數人減重的因素是為了外觀的美觀與否，事實上，肥胖是威脅生命的高危險因子，因為它與心臟病、高血壓、膽囊疾病、肺活量減少、高脂血症及骨骼關節的疾病都有很密切的關係。

相信大家都知道控制體重的不二法則就是少吃多動，但是對於正在生長中的青少年來說，嚴苛的控制食物攝取並非明智的做法，因將可能影響正常的生長與發育。所以，灌輸個人對於食物與飲食的正確知識，例如認識食物的分類與營養、正確的食物代換觀念，同時，培養良好的運動習慣，選擇適當的體適能運動處方，有

男孩、女孩各年齡層身高、體重、身體質量指數之平均值

性別	年齡 (歲)	樣本數 (人)	身高 (公分) 平均值	體重 (公斤) 平均值	身體質量指數 (公斤/公尺平方)
男	13	156	159.5	46.6	18.3
	14	101	166.5	52.7	18.9
	15	95	169	57.7	20
	16	75	169.9	58.6	20.3
	17	70	171.7	64.9	22.1
	18	44	171.4	61.2	20.8
	19-44	510	168.6	64.3	22.6
女	13	158	157.3	48.3	19.5
	14	130	157.3	50.2	20.3
	15	103	160.6	52.6	20.4
	16	80	159.6	52.1	20.4
	17	80	159.8	52.5	20.5
	18	55	160.2	53.1	20.7
	19-44	632	156.9	54.5	22.1

資料來源：行政院衛生署

助於使心臟、肺臟、血管、肌肉等能發揮正常功能，建立強健的體魄，減少因缺乏運動而產生之退化性或慢性疾病的發生。

及早培養

正確飲食習慣

心臟病年輕化已是本世紀的一個普遍的現象，這和全球人類發展的西式速食飲食文化有緊密關係。運動和飲食一樣，都是一種「習慣」，當越年幼時形成習慣就越易成為個人生活型態的一部份。青少年不要以為年輕就可沒節制地吃高脂肪、高膽固醇的食物。研究指出，由於飲食上過多的膽固醇、飽和脂肪及鹽的攝取，在美國已有較過去更多的年輕人有肥胖及心臟血管上的問題，發生中風的年齡層也較過

去有下降的趨勢。對於那些家族有心臟血管慢性疾病，特別是直系血親長輩有這些疾病者，更要特別注意及早培養正確的飲食習慣，以預防成年時各種慢性疾病的發生。

現在青少年飲食保健的問題在於：許多家長根本不知道孩子們的一天是怎麼過的，更別說是他們吃了哪些東西。對於這點，在此忍不住呼籲各位爸爸媽媽，給孩子們再多的金錢，不如撥點時間多關心他們一下，千萬別等到出了問題才來收拾。另外，若能在青少年學習階段確實做好營養的教育，及早灌輸個人對於食物與飲食的正確知識，認識食物營養和食物代換的觀念，同時，培養良好適當的運動習慣，那台灣才能有身心健康快樂的下一代。

邱