

# 好習慣給你健康一輩子

命好不如習慣好，  
培養孩子們良好飲食習慣，健康一生！

青少年時期正是面臨生理及心理重大轉變的時刻，不論是體型、情緒或社交活動都有所變化；學校課業、課外活動，或者是兼職的工作，都使生活漸趨忙碌，壓力也隨之而來。

培養良好的飲食習慣並提供適當的營養，對於青少年的身心發展尤其重要。如果飲食得當，將有足夠的精力應付忙碌的生活，並為日後的長遠健康打下良好基礎；若是飲食不當，則成年後罹患慢性疾病危險性也就特別高。因不良飲食習慣而導致身體健康產生危機的孩子，對其他的健康行為也是處於高危險狀態。

哪些是常見青少年不健康的飲食行為？

## 三餐不正常飲食難規律

青少年不吃早餐的比例會隨著年紀逐漸上升，特別是女生。不吃早餐的孩子，營養素的攝取會較偏低，尤其是鈣質和纖維攝取量。部分研究也指出，不吃早餐的人，會有較高的BMI(身體質量指數，BMI越高，肥胖的程度越高)；早餐沒吃，體重平均會比較重。忙碌、時間來不及是早餐誤餐常見的理由。

學校午餐提供了學童及青少年良好的午餐來源。有些現象發現，沒有參加學校午餐的部分學生為了存零用錢，會將午餐的餐費節省下來，選擇不吃午餐，或只吃麵包果腹，相對的營養攝取狀況不佳，有影響生長發育的危險性。

根據哈佛最新的研究報告顯示：在家吃晚餐的9到14歲青少年，比起其他同齡的同儕，攝取更多的蔬菜水果而較少吃高糖高熱量的垃圾食物，因此可從飲食中獲得更多的營養，如：纖維質、鈣質、維生素、葉酸和鐵質等。造成青少年在家吃晚餐機率不斷下降的原因，除了媽媽工作忙碌之外，小孩也忙著課後補習，打亂正餐吃飯時間。往往孩子在放學後補習前會

先以麵包、餅乾、速食食品、零食飲料等充饑，下課回家後以家中剩菜或外購便當、麵食小吃等作為晚餐，有些甚至吃泡麵當晚餐或宵夜。

## 零食飲料取代點心補充

零食甜點對於青少年而言是擋不住的誘惑，市售的零食多為高糖、高油、高鹽的食物，是日後代謝性慢性疾病(血糖異常、血脂肪異常、肥胖等)重要的危險因子。此外，青少年習慣大量飲用含糖飲料(稀釋果汁、運動飲料、汽水、甜的茶品...等)，不但造成肥胖，對成長中的骨骼亦有負面影響。

隨著飲食西化的結果，越來越多青少年喜歡以速食當做正餐或點心來源。攝取過多洋芋片、漢堡和薯條等食物對健康的危害很大。

## 奶類不足蔬果攝取量少

因應骨骼的生長及日後骨質密度的維持，奶類的攝取是不容忽視的。幾乎所有青少年學生都知道牛奶是鈣質最佳來源，但調查結果顯示九成青少年攝取奶類未達建議量，沒有喝牛奶習慣者竟有七成。

另外，許多人都認為早餐來杯奶茶既美味又可以增加奶類攝取，殊不知奶精不屬於奶類而是油脂類，因此在不知不覺中大量攝取脂肪，造成身體負擔。

蔬菜水果含有豐富的纖維素和營養素。根據青少年飲食調查發現，青少年普遍蔬果攝取不足，攝取量大約只有建議量的一半到三分之二而已。適量的蔬果攝取有維護健康、遠離慢性疾病危害，並幫助減緩青春痘的症狀的好處。

健康的身體是人生成功的基礎，配合正確的飲食行為更能為健康加分。青少年應及早培養良好飲食習慣，在此給予下列的飲食建議：

### 1. 三餐營養均衡有規律

早餐攝取充足的熱量與蛋白質豐富（如牛奶、雞蛋、魚、瘦肉、黃豆製品等）的食物，會有較佳的學習狀況與活動力。隨手選購三明治、蔬菜沙拉、蛋餅…等再加上1杯牛奶，都可以作為很好的營養來源。切記，再忙也要喝杯牛奶當早餐。

另外教育小孩在放學後適當的選擇晚餐是必要的，為了應付補習時的體力及腦力消耗，必須教導選用營養均衡的餐點。課後回到家中，睡前幫孩子準備份量較小的點心，減少饑餓感。

## 2. 少吃零食、少喝飲料，健康不發胖

發育期的青少年活動量較大，在正餐之間吃些食物可以補充能量，不過要注意選擇健康的點心，像是水果、穀物麵包、乳酪脆餅、牛奶麥片等等都是不錯的點心選擇。

另外，攝取過多油炸品有肥胖及加重青春痘問題，平日應盡量避免。父母師長應注意不要將零食、飲料或速食食品當作給孩子的獎勵。

## 3. 增加牛奶或高鈣食物的攝取，幫助骨骼強健

青少年每天應攝取1~2杯牛奶或乳製品，並增加其他高鈣食物(深綠色蔬菜、豆製品、小魚乾…等)的攝取量。

## 4. 多吃蔬菜、水果，維護生理健康

每天應攝取3份蔬菜及2份水果。可以在披薩、三明治裏面都添加蔬菜，用餐時也可以搭配果菜汁，都能達到攝取蔬果的目的。

為了孩子的健康，將營養知識落實在孩子們

的飲食態度及行為上是父母、師長應該多用心的課題。

## 示範菜單

### 鳳梨汁

選用新鮮不加糖的蔬果汁，可以增加纖維攝取量，並具有助消化、防止動脈硬化之效，可做為飯後飲品及點心的補充。

#### 材料(2人份)

鳳梨250公克(約1/5顆)、西洋芹100公克、番茄50公克、冰塊半杯。

#### 作法

1. 鳳梨、西洋芹洗淨去皮切丁。
2. 番茄切丁。
3. 將所有材料放入榨汁機中榨汁。
4. 調勻後飲用。

### 蔬菜PIZZA

作法簡單又美味，使用不同的蔬菜可以做多樣的變化，是大人小孩都喜歡的一道點心。

#### 材料

吐司1片、青椒5公克、洋蔥5公克、大番茄10公克、火腿片5公克、低脂起司絲10公克、黑胡椒粒少許、番茄醬適量。

#### 作法

1. 青椒、洋蔥、火腿切絲，番茄切片。
2. 吐司塗上番茄醬，鋪上所有蔬菜及火腿絲。
3. 放入預熱好160°C的烤箱中，烘烤8分鐘。

## 豐年叢書 健康養生系列

### 頤養集(1) 200元

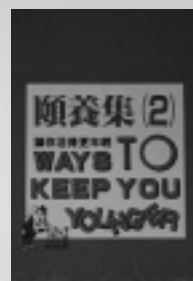
全書41篇5個主題：

- (1) 正視文明病—高血壓、膽固醇、食物纖維等11篇
- (2) 老年保健—老年病、老年飲食等5篇
- (3) 積極人生—慢性病者的心理健康等4篇
- (4) 飲食設計—糖尿病、痛風、澹食等特殊飲食10篇
- (5) 養生之道—如何維持最佳體能等11篇



### 頤養集(2) 200元

內容介紹：長壽的飲食祕訣、高品質的晚年、快樂的銀髮族、性、美容與運動、慢性病人安養與醫療機構等。



(1)(2)集  
合買350元

豐年社

台北市溫州街14號 郵發：00059300財團法人豐年社(郵購另加掛號郵資60元)  
電話：02-23628148分機30 傳真：02-83695591