

青春期的營養如何吃？

這時期屬於青少年的叛逆時期，但父母親仍然可以使用一些柔性方式幫助青少年建立及培養良好的營養觀念與飲食習慣，並以身作則，盡量與子女一同用餐，適時的提供機會教育及營養保健常識；師長在也可以扮演較為積極的角色，提供學生正確實用的保健觀念，使我們的青少年可以受用一輩子，營造出健康的新一代。

在人生旅程中，青春期的生長速度僅次於嬰兒期，不論男生或女生，通常女生為10～12歲，男生為12～14歲左右，在生理上開始步入「轉大人」的青春時期，生長發育迅速，第二性徵也趨於成熟；在心理上，步入叛逆時期，受同儕的影響遠大於父母。

有學者研究認為青春期的吸收率與代謝率會明顯的增高，根據營養調查，男性青少年的熱量攝取略低於建議量(2,250～2,500大卡)，女生熱量攝取僅達75%的建議量；從三大營養素的攝取量和比例來看，青少年醣類攝取量不足，蛋白質攝取占熱量百分比比較建議量高，但攝取量仍在建議的攝取範圍內。

我國青少年每日營養素的攝取量，以鈣、鐵、維生素B群最容易攝取不足；在食物攝取方面，國內外的研究顯示青少年在奶類、蔬菜類、水果類攝取不足、含糖飲料攝取過多、愛吃肉、喜好油炸食物；青少年略餐不吃的情形也相當普遍，其中以早餐最為嚴重；另外，點心的選擇也多以洋芋片、蛋糕餅乾、速食麵等高熱量、高油脂食物為多，造成青少年有肥胖或膽固醇過高的問題，女生則因為愛美厭食，或青少年情緒經常不穩定及學業壓力而降低食慾，這些身心的壓力則會導致降低營養的吸收率。

今針對青少年較易攝取不足的營養對策上，敘述如下。

鈣質使你骨骼強壯

青少年鈣質的建議攝取量是1,200mg，在營養調查中發現國人一天奶類平均大約只喝到0.3～0.4杯左右的量，約攝取500mg鈣質左右，攝取最差的則是青少年，建議現階段青少年每天最少要喝2杯～3杯約500～750cc牛奶。“鈣”是骨骼的基石，充分攝取鈣質，有助於牙齒與骨骼的發育，也可以儲存骨本。

保“鈣”的好方法就是：

1. 多攝取鈣質含量高的食物，如：牛奶、乳酪、

豆腐、豆干、小魚干、莧菜、芥藍菜。

2. 青少年習慣飲用的咖啡、茶、可樂、汽水等飲料含有咖啡因及磷酸，咖啡因及磷酸會阻礙鈣質的吸收及增加鈣質流失。

3. 排骨湯或者是帶骨雞湯，可加入少量醋，以小火燉煮，有助鈣質較完全溶出。烹調時也可採用糖醋的方式，或是加檸檬來增加鈣質吸收。

4. 菠菜、莧菜、竹筍等蔬菜含有較多的植物性植酸與草酸，容易抑制鈣質的吸收，可在烹調前先置於沸水中燙一下。

5. 玉米濃湯也是一種獲取鈣質的菜色，高湯混合鮮奶約以1：2的比例下鍋煮，加入玉米再勾欠打個蛋花即可。

該如何獲取每天1,200mg的鈣質？

例如：1碗糙米飯（200g）+1盤芥藍菜（100g）炒小魚干（10g）+1碗牛奶（120c.c）

玉米濃湯+2塊滷五香豆干（80g），加上點心1杯牛奶（240c.c）+土司披薩（土司上撒上切好的青椒絲、火腿絲、玉米粒，再撒上切好的起司片1片）

鐵質給你好氣色

男性青少年由於生長期間肌肉和血液量的增加，女性青少年則因為每個月的經血會造成鐵質的流失，因此衛生署建議每日應攝取15mg的鐵。

搶救“好氣色”的好方法就是：

1. 動物性的有肝臟、深紅色的肉類、牡蠣等，但其飽合脂肪或膽固醇較高，宜適量攝取，建議每日的肉類、魚類、豆製品、蛋類攝取約4～5份；植物性食物，則多攝取深綠色蔬菜。動物性鐵的吸收率較植物性的鐵高出2倍之多，因此還是以補充動物性鐵的來源為佳。

2. 攝取富含維生素C的水果，如柑桔類、芭樂、奇異果等，有助於鐵質的吸收。

3. 茶、咖啡中的單寧酸及咖啡因會阻礙鐵質的吸收，建議少喝市售甜飲料。

1日飲食中如何攝取到15mg鐵？

例如：1碗白飯(200g)+滷牛腱(1兩)+1盤炒紅莧菜(100g)+1碗豆腐味噌湯(豆腐3方格)+飯後水果葡萄13顆

維生素B群不能少

由於維生素B群大部分與熱量代謝有關，青春期的熱量需求增多，因此維生素B群的建議量也提高。所以，與熱量的新陳代謝有關的維生素B群攝取量也應隨之增加，如全穀類、肝臟、酵母、牛奶、瘦肉均含有豐富的維生素B群。

多豆少肉、多蔬果少油脂

青春痘常是青少年煩惱的問題，飲食方面宜：

1. 多吃豆製品，吃適量的肉類，少吃油炸刺激的食物，降低脂肪的攝取，避免動物性脂肪促進皮脂腺的分泌。

2. 國民健康營養調查發現青少年蔬菜水果普遍攝取不足。其實蔬菜、水果含有豐富的維生素、礦物質及膳食纖維，可以促進發育、維護健康、增強免疫力，使生理機能正常的運作；膳食纖維可以維持腸道功能正常預防便秘，幫助體內新陳代謝。也可以從中獲取維生素A、維生素C、抗氧化劑，保護皮膚較不易長痘痘。這些都有利於減緩青春痘的產生。

關懷學習

我得了乳癌

文／徐慧茵 全昌堂中醫醫院院長

有二個案例深深刺激我，
要好好思考如何來打這一場發生在我自己身上的仗！

因著家族病史（父系、母系皆有乳癌病例）的關係，使我每年都自動到醫院做乳癌篩檢，同時也抽血做CA-153的檢測；這幾年，它的數值始終在正常範圍內的高臨界值邊緣上。有一天，突然發覺左乳房十點鐘處有一個小硬塊，一陣心驚，遂開始進行檢查。在第三次回診時，確定是乳癌無誤，必須做手術去除腫塊。由於對乳癌的恐懼早已成形，所以當我聽到這個宣判時，心中反而感到一陣輕鬆。

腦海中接著湧現的想法是，我應當如何應對這個疾病呢？我應該如何修正我的生活，以增強身體的抵抗力，來應付西方醫學那種堪稱霸道的治療過程呢？

於是我回想起我的兩個癌症病人的例子。

首先是，因乳癌化學治療導致全身倦怠而向我求診的李媽媽。李媽媽年過70，十餘年前，因為乳癌而進行乳房全切除手術，不過今年乳癌復發，李媽媽心中相當無奈，而身體因化療所造成的痛苦，使得她想尋求中醫的治療。

另一個病人則是郭先生；郭先生無意間發現胸部近乳頭處，有一個小結節，做病理切片後赫然發現，是骨髓癌的細胞。郭先生年方30出頭，一年來因血壓高居不下，西藥越吃越重，所以前來向我求診。服了中藥的補腎藥後，血壓就開始降下來，沒想到卻發現了骨髓癌。不過，當時在他的血液與骨髓中，並未檢查出有癌細胞的存在。西醫認為，雖然未檢查出，但並不表示沒有，必須進行化療以防萬一。然而，當時我卻以為，胸上的結節，應是「正」「邪」（免疫系統與癌細胞）相爭後的結果。

依我「望、聞、問、切」四診合參，郭先生是腎虛患者。腎主骨，骨為造血的場所，故得骨癌，而化療藥物皆傷骨髓，郭先生如何禁得起呢？所以我的建議是不做化療，但每3個月做血液檢查來觀察檢視。

然而郭先生一家人還是決定做化療試看看。在進行到第三療程時，郭先生已經相當虛弱。我給予中藥做輔助療法，強力建議服用RH2（人蔘皂苷），但為時已晚。在做完整個療程後，反而出現癌細胞，身體也虛弱不振。最後進行骨髓移植，雖然移植成功，但郭先生卻與世長辭了。

這二個案例都深深刺激我，要好好思考如何來打這一場發生在我自己身上的仗！