

資料提供／董氏基金會

# W型飲食型態的危機

學童飲食攝取不均衡的現況嚴重，飲食四不良(不喝牛乳、不吃蔬果、不喝白開水、不吃早餐)，導致「W型」三高二低的現象(高蛋白質、高鈉、高膽固醇；低鈣質、低膳食纖維)，埋下孩子在未來罹患慢性病的潛伏因子。

**飲食**攝取的過與不及，皆會對孩童成長發育與學習造成影響，但飲食模式與飲食習慣並非是天生的，是經後天的環境薰陶與學習建立。

研究指出，兒童期所建立的飲食習慣常延續一生，對一輩子的健康影響深遠。近年來國人十大死因中大部分的疾病均和飲食有密切相關，尤其腦血管疾病、心臟疾病、糖尿病、肝病、腎臟病及高血壓等。

美國《癌症研究進展》雜誌也指出：「壓倒性的證據顯示，沒有一個致癌因素，比飲食和營養還來的重要」，有50%是來自生活型態。

## 三高：蛋白質，膽固醇，鈉

我國男童平均攝取蛋白質達建議量的196%、女童達172%，且隨著年齡而增加！主要是因為吃太多家畜類及其製品，長期攝取過多蛋白質，易增加肝臟及腎臟負擔。

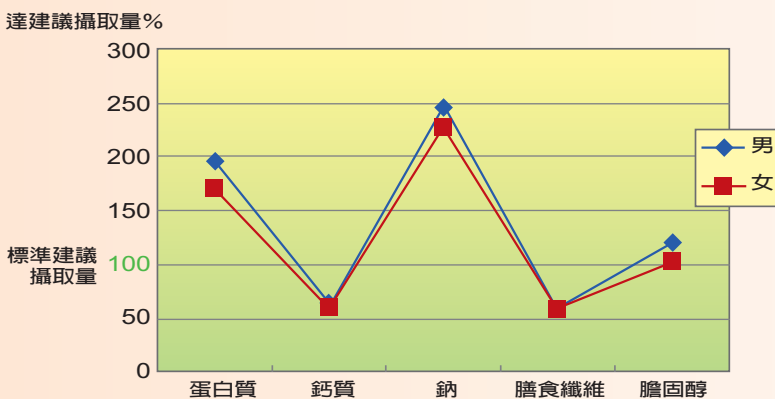
我國男女學童膽固醇平均攝取量分別為356毫克與316毫克，以成人而言，每日膽固醇攝取量也不宜超過300毫克。由於孩童動物性食品吃得過多，膽固醇也易攝取過量，而增加孩童肥胖以及心血管疾病、中風的風險！

男女學童食鹽平均攝取量分別為12.2公克與11.4公克，對照世界衛生組織（WHO）對成人食鹽的建議攝取量5公克來看，我國學童食鹽攝取量驚人。容易增加罹患高血壓、中風、腎病、心血管等疾病風險！

## 二低：鈣質，膳食纖維

我國男女學童鈣平均攝取量分別為544毫克與498毫克，僅能達到建議攝取量的60%左右。6~9歲男女學童鈣質攝取不足人數比例分別達84.6%和98.2%，10~12歲學童更高達98.4%以上。鈣質攝取不足會影響學童骨質身

「W」型學童營養素攝取現況圖



學童營養素攝取現況與建議值之比較

營養素	男童		女童		可能造成之疾病
	攝取量	建議攝取量	攝取量	建議攝取量	
蛋白質 <sup>1</sup>	83g	196%	73g	172%	肝病、腎病
食鹽 <sup>2</sup>	12.3	246%	11.4	228%	高血壓、動脈心臟病、中風、腎病
膽固醇 <sup>3</sup>	361	120%	313	104%	中風、動脈心臟病
鈣 <sup>1</sup>	544	64%	498	59%	骨質疏鬆、高血壓
膳食纖維 <sup>4</sup>	16.4	56%	15.6	58%	便秘、大腸癌

<sup>1</sup> 建議攝取量以「國人膳食營養素參考攝取量(DRI)」為依據，針對不同年齡有不同的建議攝取量。  
<sup>2</sup> 食鹽建議攝取量以世界衛生組織(WHO)建議量為依據，成人建議每天攝取不超過5g。  
<sup>3</sup> 膽固醇建議攝取量以衛生署出版之「臨床營養工作手冊」為依據，成人建議每天攝取不超過300mg。  
<sup>4</sup> 膳食纖維攝取量以「美國2005年每日飲食指南」建議量為依據，2歲以上建議攝取14g/1000 kcal。



鼓勵孩子多吃蔬果（高淑貴攝）

高的發育，更有可能增加未來罹患骨質疏松症的機率；研究也顯示，學童乳品攝取頻率越高，血中維生素B<sub>2</sub>營養狀況會越好，可減少得到貧血的機率！

學童膳食纖維的平均攝取量僅達建議量的一半，顯見兒童蔬果攝取量不豐，易使消化器官產生負擔，發生便秘、大腸癌等疾病。



讓孩子認識蔬菜的成長（高淑貴攝）

同時下降；適當喝牛乳有助於體重控制，讓孩子不胖也不瘦。

除非有特殊原因，不要輕易斷絕孩童接觸乳類的機會，每天2份乳適量攝取，過量攝取亦不適當，不能把牛乳當開水、或清涼飲料猛灌。

## 正視「W」型飲食型態

以目前經濟狀況而言，學童可選擇的食物越來越多，食物的獲取也越來越容易！學童的胃有一定的容量，當一種食物攝取過多的時候，勢必會影響另外一種食物的攝取量減少！孩子的大魚大肉吃多了（蛋白質、膽固醇主要來源），當然就吃不下必要的牛乳、蔬果量！

我們觀察造成這樣子「W」型飲食現象後發現，背後的元凶正是家長！學校午餐中如果蛋豆魚肉類的食物少一點，師長常覺得孩子吃不飽、吃不好，提供學童太多蛋白質、膽固醇甚至鈉，也間接的造成孩子牛乳、蔬果類食物吃不下，導致鈣及膳食纖維的缺乏！

## 少牛奶的改善方式

學童乳製品平均攝取量約為0.7份，其中山地地區的學童乳製品攝取量更低，每天僅0.2份（48c.c.）。鈣質的攝取不足，除了影響學童身高與骨骼發育，還未來可能引起鈣缺乏症，如：骨質疏松症、高血壓、軟齒症、佝僂病、...等。

儲存骨本，必須從小開始！成長發育期是儲存骨本的最佳時期，30歲之後，鈣質從骨骼中流失速度將大於儲存速度，增加骨質疏松症、骨折等機率，那時要累積骨本便來不及了！

適量攝取乳製品亦可提升體內維生素B<sub>2</sub>營養狀況、預防貧血和增進學童學習能力；色氨酸會在腦中產生血管收縮素，所以在睡前喝杯牛乳可幫助睡眠。

研究發現，當學童含糖飲料攝取量增加時，乳類的攝取量會

## 不喝牛乳改善方式

1. 乳類入菜：如在奶香白菜、蒸蛋或小煎餅中的水一部分用乳品取代，都可以增加乳類攝取。
2. 讓孩子參與：試著讓孩子自己沖泡牛乳，或者加入喜歡的水果做調味，以增加他們對牛乳的喜好。
3. 生活中融入乳類：讓孩子看看自己喝完牛乳的「白鬍子」，利用想像力說個故事，適度地稱讚也可以增加孩子喝牛乳的意願。
4. 若因為乳糖不耐造成喝牛乳不舒適，可以先從優酪乳少量攝取，當腸道逐漸適應後，再逐漸增量。

## 少蔬果的改善方式

學童對蔬果的攝取應隨年齡增加，相對膳食纖維的攝取量亦應隨之增加。纖維攝取不足，可能會引發便秘，長期甚至可能會成為大腸癌的高危險群。根據調查，發現小朋友最愛吃的蔬菜為高麗菜及空心菜，最愛吃的水果為蘋果、西瓜、芒果、香蕉等，最愛吃的是苦瓜、青椒、紅蘿蔔、茄子等蔬菜。

討厭吃青菜、水果改善方式：

1. 改變烹調方式，切細一點、換一種調味。
2. 挑新鮮、香甜、易咀嚼的水果給孩子。
3. 搭配其他食物一起烹調，或是組成套餐，分散對不喜歡食物的注意力。

4. 讓孩子參與採買及製作過程，增加參與感。例如：洗菜。

5. 到觀光果園、生活農場走一趟或帶著孩子一起來種菜，讓孩子認識蔬菜、水果長大的過程。

給父母的小提醒：蔬菜和水果營養價值不同，記得這兩類食物不能互相替代喔！



少喝含糖飲料