

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。

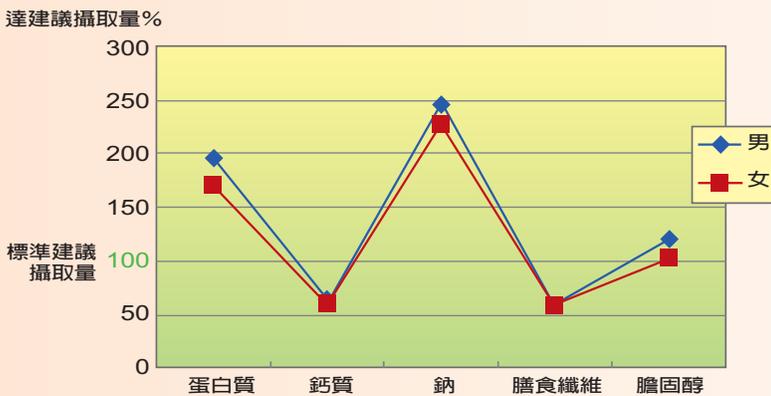
我國男女學童膽固醇平均攝取量分別為356毫克與316毫克，以成人而言，每日膽固醇攝取量也不宜超過300毫克。由於孩童動物性食品吃得過多，膽固醇也易攝取過量，而增加孩童肥胖以及心血管疾病、中風的風險！

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 ¹	83g	196%	73g	172%	肝病、腎病
食鹽 ²	12.3	246%	11.4	228%	高血壓、動脈心臟病、中風、腎病
膽固醇 ³	361	120%	313	104%	中風、動脈心臟病
鈣 ¹	544	64%	498	59%	骨質疏鬆、高血壓
膳食纖維 ⁴	16.4	56%	15.6	58%	便秘、大腸癌

¹ 建議攝取量以「國人膳食營養素參考攝取量(DRIs)」為依據，針對不同年齡有不同的建議攝取量。

² 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。

³ 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。

⁴ 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）

