

青少年飲食大檢視

本文針對青少年飲食習慣給予簡單的剖析，建議增加與家人共同進食，正視學校在促進青少年健康飲食的角色，它是不可或缺的一環。

現代學生升學歷力大，往往上完這個課再趕下個課，沒有足夠的時間可以好好進食，遑論思考健康、均衡飲食。唯有快速、方便是現代青少年的飲食選擇，這也是為何各中小學旁總有小攤販群聚，如：鹽酥雞、蔥油餅等，當然還有最方便的便利商店也常是青少年解決三餐的地方。

無形中，可樂取代了鮮奶或豆漿，雞排取代了富含身體所需營養素的五穀根莖類、蔬菜，含高糖分的果汁取代了新鮮的水果。所以，發育時期的青少年飲食問題不可忽視！以下是青少年飲食的10大問題。

1. 奶類攝取量不足

簡便、快速的飲食習慣，減少了好好進食早餐的時間，外購早餐成了學子們的首選。便利商店冷飲櫃上鋪陳了各式各樣的冷飲、調味奶、果汁等，琳瑯滿目的產品早就將消費者的眼光吸引過去，相對口味較淡的鮮奶就不再是青少年的首選。

再則，錯誤的觀念總認為奶茶就是鮮奶的替身，1杯1杯的奶茶不僅含過多的糖分及屬於油脂類的奶精，對於青少年將來罹患心血管疾病埋下了未爆彈！

建議：每天1到2杯的牛奶，以達到青少年時期所需的鈣質。

2. 蔬菜、水果攝取過少

很多家庭的三餐總是外食，而外食大都肉類供

應多，蔬菜少；另外，市售各式各樣的蔬果汁，也誤導了民眾，認為飲用所謂百分百純蔬果汁可取代蔬果攝取不足。

建議：家長可準備水果當成點心，以補充蔬果的攝取。

3. 攝取過多含糖飲料

在炎炎夏日來1杯冰涼的飲料確實可以消暑解渴，但是，喝了1杯700cc的珍珠奶茶，其中含6塊方糖、屬於油脂類的奶精及與白飯同類的珍珠粉圓熱量，約390~400大卡，等於約1碗半的白飯熱量，無形中，青少年吃進了過多的熱量，體重悄悄的往上爬，將來罹患慢性疾病的機率也相對往上爬升。

建議：養成青少年飲用開水，且給予正確觀念，避免受到同儕的影響才是。

4. 速食比例偏高

香脆的薯條、香酥的炸雞、美味的漢堡及清涼過癮的可樂，讓消費者總是愛不釋手，加上家長忙於工作，速食也就常常成了孩子的一餐，但這樣的餐點除含高油脂、高鹽及精緻糖過高外，還缺乏富含維生素、纖維的蔬菜，不均衡的飲食飲食習慣在不自覺中養成。

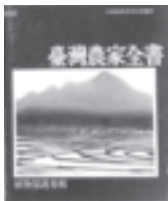
建議：家長應多關心青少年如何解決餐食，且給予正確飲食觀念！

九月特價書籍

有效期間：98年9月16日至98年10月16日

1 台灣農家全書

定價：800元
優待價：640元



2 水產加工

定價：650元
優待價：520元



3 台灣花木害蟲

定價：850元
優待價：680元



豐年叢書 內容豐富實用

敬請讀者訂購 利用 (郵購另加掛號郵資60元)

豐年社

台北市溫州街14號 郵撥帳號00059300 財團法人豐年社 洽詢電話：(02) 23628148分機30

5. 高油飲食

科技進步，食品技術不斷的往前邁進，增加了各式各樣的點心、餅乾，如：洋芋點心有薄的洋芋片、厚的洋芋片、洋芋卷等各種不同形式的，但共通點就是含高油、高鹽！另外，現代商家為增加口感，迎合消費者的喜愛，在製作過程中增添了不少的奶油、酥油等烘焙用油，所以，早餐常以麵包解決的青少年更是不可不慎。

6. 零食、點心取代正餐

點心麵香脆可口，特別是很多人以點心麵當作一餐，尤其便利商店隨處林立，購買上更是方便，不管是餅乾或是各式零食對於青少年而言，隨手可得，唯有師長的關心才能幫助青少年選擇正確餐食。

7. 過度進食加工食品

加工食品常常為能保存、迎合大眾口味及增加食品的美觀，增加調味料、食品添加劑的使用，無形中吃進不少的鹽分及食品添加劑，長期下來對天然的食材接受度大大減少。

建議：家長製備餐食時，應以天然食材為首選，減少選用加工食品食材。

8. 未定時定量

常在青少年群體中看到大家人手1包，在吃進大量的零食、飲料後，正餐就會被忽略或減少進食量，因此，無法達到每日攝取量，對於成長中的青少年而言成爲一大隱憂。

9. 不當節食

青春期的青少年，漸漸注重自我體態，加上社會、大眾媒體不斷強調瘦就是美的觀念，減重成爲校園間大家的話題，不正確的觀念常將營養與熱量高畫上等號，長期下來的結果是體重未下降而身體卻搞壞掉。

建議：建立健康美的觀念，指導正確的減重方法才能照顧青少年的健康。

10. 狼吞虎嚥

缺乏時間好好進食，是現代青少年共通的心聲，無法慢慢進食以及緊湊的情緒，對於消化器官都是一項嚴峻的考驗，快速、大量未咀嚼完成的食物進入消化道增加了腸胃的工作、負擔，長期下來，年紀輕輕就容易罹患腸胃道的疾病。 解

鈣與健康

鈣與便秘

文／趙曲水宴

如果有便秘的現象，除了注意多攝取纖維、適當運動以及補充水分外，還應該考慮鈣離子的攝取是否充足。

很多人為便秘所苦，為了改善這種狀況，嘗盡所有辦法，甚至習慣性以灌腸解決問題，都無法獲得滿意的結果。

關於便秘的原因，大家耳熟能詳的是，缺乏運動、纖維和水分，雖然最近的保健知識也提到益生菌的重要性，但是很少人知道鈣與便秘也有密切關係。

鈣為什麼會與便秘產生關聯呢？其實正常順暢的排便，需要依靠腹部與腸道肌肉收縮所形成的蠕動力量來推動。

首先，當腸壁細胞感受到糞便在腸子內產生的壓力，藉由神經傳達到腦部，我們就會感覺便意，於是大腦命令腸道肌肉收縮蠕動，選好合適的場所之後，腦部會命令原本緊閉的肛門括約肌放鬆，打開肛門，接著腹部肌肉收縮，促進腸道進一步的蠕動，最後，自然而然順利排出糞便。

不管是腹部或者腸道肌肉的收縮，還是肛門括約肌的放鬆、神經的傳導，鈣離子都參與極其重要的角色，鈣離子能在細胞內外快速移動，當它進入肌肉細胞後，會使某些肌蛋白產生電位變化，因而收縮變形，導致肌肉細胞和整塊肌肉的收縮。等鈣離子返回原先的位置之後，肌蛋白的緊張就會逐漸緩和，而使肌肉恢復舒張的狀態。

所以體內鈣離子充足時，鈣離子因應需求，在腸道的肌肉細胞內外進出，就使腸道出現一緊一鬆的變化，形成蠕動現象。但是缺鈣時，身體從骨頭抽取鈣質，釋出的大量鈣質會使細胞內的鈣含量太多，腸道的肌肉細胞就會經常處於緊繃狀態，無法形成正常的蠕動，可想而知，排便也會因此受到很大的阻礙。 解