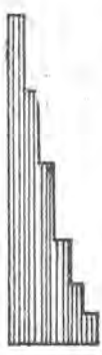




# 青少年的營養問題

林佳蓉



## 一、前言

青少年正值生長發育最快的時期，骨骼、肌肉快速發育，身高、體重急遽增加，需要格外豐富的營養才能使生長發育順利完成。然而青少年或對營養觀念的一知半解，或因不當的飲食習慣，可能影響營養狀況，進而影響健康。本文將從以下幾個觀念來談青少年的營養問題：

(一) 青年應攝取的營養素：強調青少年所特別需要的營養素及每日飲食建議量。

(二) 臺灣現今青少年的營養狀況：根據最近的幾項調查青少年的身高、體重，了解青少年營養現況。

(三) 影響青少年營養的幾個要素：提及青少年缺乏營養知識及生活、情緒上可能影響營養狀況的因素。

(四) 改善青少年營養的建議：針對影響青少年營養的要素提供建議。

## 二、青少年應攝取的營養素

青少年生長快速，活動量大增，需要特別豐富的營養，尤其是熱量、蛋白質、鈣和鐵質。以下就青少年所需營養素及每日飲食建議量來談青少年應攝取

的營養素：

(一) 青少年所需營養素

1. 熱量：熱量是醣類、脂肪及蛋白質在體內經新陳代謝氧化所產生的能量，一般而言，男孩每日需二三〇〇／三〇〇〇卡熱量，女孩約需二〇〇〇／二四〇〇卡熱量，若熱量不夠則身體消瘦，體力不足，反之熱量過多，則體重過重，嚴重的導致肥胖症。

2. 蛋白質：蛋白質是用以構成、修補肌肉、血液及身體各部分組織的基本物質，並能形成抗體，增加身體的抵抗力。牛奶、肉、豆類是其主要來源。爲了供應青少年的快速成長，需要選擇足量且品質優良的蛋白質，一般而言，動物性蛋白質比植物性蛋白質優良，但是肉類中還含有動物性脂肪攝取肉類的同時，飽和脂肪酸攝取也增加，爲了避免心血管疾病，肉類的選用不宜太多，宜多選擇魚肉，保持品質優良蛋白質攝取，並能降低飽和脂肪酸的攝取。

3. 鐵質：青少年，尤其男孩，增加肌肉組織擴充血液量，女孩更因每月的月經固定流失血液，因此需攝取較多的鐵質，以供應血液的製造，肝臟、蛋、肉及深綠色蔬菜都是鐵的主要來源。

4. 鈣質：鈣質是構成骨骼、牙齒的主要原料，據民國七十年全國營養調查

顯示，國人對鈣質的攝取只達建議量的百分之七十幾，牛奶是鈣的主要來源，今天國人每天牛奶平均攝取量只有三分之一杯，一般國人以為孩子長大了就不再需要牛奶了。事實上青少年最好一天能喝一、二杯牛奶。此外，小魚干、豆腐也是鈣的良好來源。

5. 維生素B<sub>2</sub>：維生素B<sub>2</sub>在生理上的氧化還原中扮演重要角色。據民國七十年全國營養調查發現，國人維生素B<sub>2</sub>的攝取量只有建議值的百分之六十幾，牛奶、肝臟、肉、蛋為主要來源。

6. 其他維生素、礦物質：維生素、礦物質是維持生長的主要元素，蔬菜、水果為其主要來源。

A，選用糙米、胚芽米、全麥麵包可供應維生素B。

7. 纖維素：蔬菜水果中含纖維素可促進胃腸蠕動，減少便秘的發生。

## (二)每日飲食建議量

為了獲得足夠的營養素，青少年每日必須從五大類食物中均衡攝取營養，每日應攝取的食物分量是：

1. 四、六分五穀根莖類（一分等於一碗飯或一個饅頭或四片土司）。

2. 六份奶、蛋、豆、魚、肉類（每份是肉類一兩，或豆腐一塊，或豆漿或牛奶一杯）。

3. 油脂三湯匙。

4. 蔬菜類三碟（每碟是三兩）。

5. 水果兩個（一個是中型蕃石榴或橘子一個）。

這些食物宜平均分配在三餐中，早餐應占一日量之三分之一，至少四分之一，且應定時定量，二餐之間或晚餐後加一次點心更可補充營養的需要。以下是一天青少年食物分量建議表及一日菜單，可供參考。

晚餐		中點		中餐		早點		早餐		餐次
食物分類		食物分類		食物分類		食物分類		食物分類		食物分類
水果類	一份	五穀根莖類	一份	蔬菜類	一份	五穀根莖類	一份	蔬菜類	一份	食物分類
蔬菜類	一份	奶、蛋、豆、魚、肉類	一份	奶、蛋、豆、魚、肉類	一份	奶、蛋、豆、魚、肉類	一份	奶、蛋、豆、魚、肉類	一份	食物分類
五穀根莖類	一份	乾飯一至二碗	一份	乾飯一至二碗	一份	乾飯一至二碗	一份	乾飯一至二碗	一份	食物分類
雞肉一兩	一份	麵包一個	一份	魚一兩	一份	牛奶一杯	一份	荷包蛋一個	一份	食物分類
青辣椒一兩	一份	果汁一杯	一份	軟炸里肌一兩	一份	土司二片	一份	炒青菜三兩	一份	食物分類
開陽白菜二兩	一份	乾飯一至二碗	一份	糖醋魚	一份	辣子雞丁	一份	糖醋魚	一份	食物分類
蕃石榴（中型大小一個）	一份	乾飯一至二碗	一份	糖醋魚	一份	辣子雞丁	一份	糖醋魚	一份	食物分類

### 三、臺灣現今青少年的營養狀況

今天臺灣的青少年大部分比他們的父母高且壯，七十四年臺大生化系黃伯超教授在「臺灣地區青少年之營養狀態評估第一報——身高與體重」報告中以全省十二個地區抽樣的九至十八歲青少年所測得的身高體重與十年前陳懋良教授所測之資料及農委會測量之數值比較顯示：目前男、女青少年的身高比十年前的青少年高，女生約高一三公分，男生約高二四公分，就體重而言，目前男生比十年前男生約重三、四公斤，女生約重一三公斤，顯然青少年的身高、體重十年來漸有改進。

以皮下脂肪厚度來看青少年體型，發現超過標準的肥胖症由民國四十三年完全沒有，增加到民國五十九年的百分之〇·八到百分之二·五，七十年調查結果有肥胖症，顯示肥胖症在增加中。就體重而言，上述黃伯超教授的關於青少年營養狀態一文中也指出受調查青少年中，體重超過標準百分之二十的肥胖症者，男生有百分之十，女生有百分之八·九。一些專家指出，青少年、兒童時期的肥胖症與減少生長激素分泌、高胰島素、醣類不耐症、高血壓、高血脂等症狀之關係密切，若不及早防範，可能為日後種下心臟血管病症、糖尿病、高血壓等病的禍根。青少年也常因肥胖、體態臃腫而缺乏自信，怕同學嘲笑而放棄正常社交活動，離羣索居造成心理障礙，部分青少年甚至使用不正確方法減肥而傷害身體，因此及早防範日趨嚴重的青少年肥胖問題是當務之急。

國人營養狀況仍處在轉變期中，營養不足與營養過多問題皆同時存在，重視肥胖症或體重過重問題的同時，也不能忽視部分青少年體重過輕的現象，在上述黃伯超教授評估青少年營養狀態的報告中所調查八、十九歲青少年中仍有百分之七·四的男生及百分之六·四的女生體重比標準體重少百分之二十以上。體重過輕、面黃肌瘦顯得無精打彩，影響課業及工作的表現，一旦得病也因身體抵抗力差，病期延長不易復原。

### 四、影響青少年營養的幾個要素

青少年營養的問題中最明顯的是體重不足和體重過多的現象，影響青少年營養的因素中除了缺乏營養觀念之外，也因他們在生活、情緒上的一些因素而影響青少年對食物的選擇。以下就缺乏營養的觀念；不均衡的飲食型態；青少年愛美觀念的作祟；情緒問題及速食業興起的影響加以討論。

#### (一) 缺乏營養的觀念

青少年對營養觀念的一知半解，同時在這一時期不像兒童或老人一般的容易生病而注意到保健，因此缺乏興趣去吸取營養知識，由於他們不足的營養知識，常常無法對飲食做正確的選擇。

#### (二) 不均衡的三餐飲食型態

一日之中均衡的三餐是維持健康的要素之一，然而許多青少年三餐的飲食型態卻是這樣：早上因母親無暇做早餐，或青少年本身為了趕車或早自習，只能隨意在街上買個麵包充饑，或者根本沒吃。這樣胡亂吃的早餐無法提供足夠的營養，將影響學習精神。中午，所帶的便當，因蒸過的菜不新鮮可口減弱食慾，吃幾口就不吃，或因下課時間吃了點心，吃不下午餐。也有些青少年沒帶便當，隨便在福利社買個便當吃，便當菜的營養和衛生值得考慮。有的青少年只買汽水、蛋糕等零食當午餐，這些食物營養價值不高。更有少數青少年不吃午餐，將父母給的午餐費省下來作為打電動玩具、看電影、溜冰等用途。放學之後本來應該回家享受豐盛的晚餐，卻有部分青少年必須參加補習或學校輔導課，他們或是在外隨意吃，或是捱到八、九點鐘回家才吃晚餐，這樣子一日三餐不正常飲食的青少年，很容易形成營養不均的問題，妨礙青少年的生長發育。

#### (三) 愛美觀念的作祟

青少年開始注意自己的外觀，常因愛美，想擁有苗條的身材而不肯多吃，

藉著減少食量來達到減肥的目的，結果造成面黃肌瘦，精神不振，間接影響到功課及生活情趣，同時也會引起貧血、維生素不足等營養不良的現象，妨礙發育。部分女生大過度節食會引起神經性厭食症（一種強迫自我餓餓的病態現象），當他們身體瘦到某種程度時，因體內脂肪量不足，會產生不來月經或月經暫停的現象。

#### （四）情緒問題

青少年男女初涉社會與外界接觸，難免碰到一些不順遂的事，加上升學壓力、課業繁重，可能鬱抑寡歡而影響食慾，造成食物的消化與吸收不良，容易變成營養不足。而部分青少年遇到問題以吃來發洩感情，減緩壓力，就容易形成體重過重的問題。

#### （五）速食業興起的影響

這一、二年內臺灣的西式速食業大肆增加，深受年輕人喜愛，業者一家家的開幕，店裏也經常坐滿年輕人，炸雞或漢堡或比薩餅，配上可樂正是青少年喜愛的一餐。青少年為何喜愛速食呢？在此不多談。但是，很顯然的青少年以採用西方速食為時髦，以速食店為年輕人的去處。這些西方速食具有高熱量、高鈉質，若不加上蔬菜果汁、牛奶，可能缺乏維生素A、維生素C和鈣質，但是對青少年而言，營養不是最主要選擇的動機，速食的其他好處仍使他們成為常客。

## 五、改善青少年營養的建議

本文針對影響青少年營養的幾個因素，提出以下建議作為青少年及關心青少年營養者參考。

### （一）具備正確的營養觀念

正確的營養觀念可以指引良好的飲食習慣，攝取到均衡的營養，也是維持理想體重最安全的方法，以下介紹幾項促進營養應有的觀念：

1. 維持均衡營養：選擇多種類食物，三餐不可缺少，不可絕食、禁食或偏食某一類食物，以免造成營養不足的現象。

2. 注意飲食衛生習慣：飯前洗手，飯後刷牙、漱口，定時定量，不暴飲暴食，避免吃營養低的零食，如巧克力、蛋糕、糖果、汽水。在外進食更要選擇清潔衛生的進餐場所。

3. 注意口腔衛生，牙齒健康，咀嚼正常，食物易消化。吃完食物要刷牙或漱口，少喝可樂汽水及少吃甜食，減少糖分與牙齒接觸的機會，可防止蛀牙。

4. 避免一邊看電視或看書，一邊吃零食，以免連自己吃多少都不知道而無意中攝取了過多的熱量。

5. 配合恆久適當的運動，消耗多餘熱量，並可增強肌肉組織，但卻忌運動後饑餓而攝取更多食物。飯前飯後也不可做劇烈運動，防止消化器官內血量減少而影響消化功能。

對這些營養觀念的建立，學校是最好的場所，健康教育課、家政課中有特定章節教授，平時教師也可隨機矯正學生營養觀念，學校中也可舉辦演講、作文、海報等比賽來強調營養觀念的重要，也讓學生在準備比賽的同時，更加深入正確營養觀念的印象。當然在家庭中父母親的飲食觀念深深影響子女，若有機會，父母親也可試著由報章、雜誌或衛生機關的宣導資料了解正確營養觀念，並且隨機幫助子女學習正確營養觀念。

### （二）培養良好的一日飲食型態

營養的三餐提供充滿活力的一天，對忙碌的青少年、家長來說，應如何安排營養的一日飲食呢？

1. 青少年方面：在忙碌的課業下應該學者妥善安排作息時間，不要無謂的把時間全浪費在看電視、小說等雜事上，用餐也需納入為作息時間的一部分，

按時休息用餐。

2. 家庭方面：忙碌的母親可由一些速簡早餐、午餐或便當食譜中學習準備方便易攜帶但營養可口的早餐、午餐便當，提供孩子充滿活力的一天。對無法回家吃晚餐的孩子要教他選擇清潔衛生的進餐地點，要他多看看餐盤、餐廳四周是否清潔？是否用一桶水洗一堆碗盤？同時家中少放些營養價值低的零食如巧克力、糖果、可樂、蛋糕，而多準備營養的點心，如牛奶、水果，可引導青少年養成選擇營養食物的習慣。

3. 學校方面：學校中若辦有午餐，那麼是最好培養良好營養習慣的機會，學生可實際獲得均衡營養的一餐，也可從餐盤中認識什麼是均衡營養的一餐。在老師誘導及同學的互相影響下，更可一起培養良好的營養習慣，如飯前洗手、不偏食。沒有辦午餐的學校，應多注意校內販賣便當的營養衛生，少在福利社中買一些營養價值低的零食，可使學生有更多的機會選擇到營養的食物。

#### (三) 建立正確的美的觀念

青春期任意減肥、節食會有害於生長發育，青少年應該了解到瘦不一定是美，營養不足反而因面黃肌瘦、精神不好而顯得很醜，真正的美是健康、活潑，若是真的因肥胖而妨礙活動，也應請教醫師和營養師，這些觀念的建立有賴家長、師長隨機加強。

#### (四) 維持心理健康

青少年應多參加正當休閒活動，培養多方面興趣、嗜好，如下棋、打球、美術、音樂，煩惱時可沈醉在興趣活動中，以排除憂慮，保持心情開朗。並與周圍的人建立良好的人際關係，生活上有困難，當設法找父母、師長幫忙，不可以不吃或吃很多為發洩的手段。

父母、老師也應鼓勵青少年培養多方面興趣，不宜只強調升學、讀書。若發現青少年有營養問題或異常營養習慣。學校、家長宜互相配合，找出問題癥

結，設法解決。

#### (五) 學習選擇均衡營養的速食

西方速食中漢堡、炸雞等含高熱量，不宜經常食用，以免因熱量過多而致肥胖，多選用柳橙汁、牛奶代替可樂，也可以來分沙拉補充礦物質、維生素的需要。

## 六、結語

豐盛的營養維持青少年良好的生長發育，良好的營養習慣更是選擇均衡營養、維持身體健康的要素，今天的青少年是明日社會的中堅分子，本文在此呼籲大家一起來關心青少年，幫忙他們享有均衡的營養和健康。

〔本文作者任職行政院衛生署食品衛生處〕

#### 參考資料：

1. KATHLEEN MAHAN and TANE MITCHELL, RESS, Nutrition in Adolescence, Time Mirror Mosby College Publishing, 1984.
2. 林月美、朱志良、洪清霖、黃伯超，「臺灣地區青少年之營養狀態評估第一報：身高與體重」，中華民國營養學會雜誌，第十卷，第三、四期，第九一頁，中華民國七十年十二月。
3. 黃伯超、洪清霖、李淑美，國人膳食營養狀況調查及國人體位之測定研究計畫報告書；民國六十九、七十年國人營養狀態與體外之調查，行政院衛生署科技計畫報告書，一九八三。
4. 曾明淑，臺灣地區近十年來營養狀況之改變，國民營養指導手冊，行政院衛生署，第一、九頁，中華民國七十五年。