

## 健康教室

專題報導

談到吃，首先營養的早餐是一整天活力的源頭，因為穩定的血糖是供給腦細胞活動的主要來源，當血糖不足時體力、腦力均會受到影響。根據行政院衛生署的調查，發育期間的青少年（十三到十八歲），有24%的人空著肚子趕著去學校。青少年應要養成吃早餐的習慣，才能供給在校上課及參加各項活動所需熱量與營養。但是，早餐應該如何搭配才能獲得足夠的熱量並符合良好的營養品質。對青少年而言，早晨最好攝取蛋白質含量較高的食品，否則一大早就吃下過量澱粉類食物，容易讓人頭腦昏沈，影響學習的效率。一份理想的早餐可以是包含二至四片土司、肉類、蛋以及豐富生菜的三明治，或是一個菜肉包子加個茶葉蛋，同時搭配上低脂鮮奶或豆漿來食用，這樣我們大致可以獲得一天所需要營養和熱量的三分之一。

再來應該注意的是，青少年活動量較高，尤其男孩更常熱衷於各種運動，往往朋友一吆喝便不見了，到了吃飯也不見蹤影，或回來時早已和同學們在外面吃了許多零食。又有許多青少年一下課便要補習班上課，來不及吃飯的結果，往往是在路邊買個薯條或是炸雞排配杯冷飲來填肚子。這種不定時進餐或是暴飲暴食的习惯，長期下來不僅可能損壞腸胃，也可能造成營養攝取的不均衡，影響身體的健康。事實上，快速的成長與大量的活動，使得青少年常常除了三餐之外，又加上大量的點心或零食。所以，平時在點心零食的選擇上，除了滿足食慾和口慾之外，更應注意營養的品質。

對於青少年有益的點心是指含有豐富「鈣」和「鐵」營養素的食物。正值發育的青少年需要大量的鈣質來幫助骨骼和牙齒的發育。鈣的吸收又需要維生素和鎂的促成。由於目前社會型態的改變，外食非常普遍，又加上青少年文化中速食店的流行，導致現在青少年對於新鮮蔬果的攝取普遍降低，維生素容易不足，建議平時點速食時不妨來上一份生菜沙拉，或以蘋果、柑橘、芭樂等富含維生素C的水果作為點心。牛奶、優格、小魚干等含有豐富且良質的鈣及蛋白質，若自青少年時期便能養成每天喝杯牛奶或吃些優格的習慣，則對將來防止骨骼疏鬆症的發生也非常有助益。調查發現，鐵質是台灣兒童較易缺乏的營養素，缺乏鐵易導致反應緩慢、脾氣壞與注意力不集中等現象。美國國家科學院（NAS）建議，11至18歲的兒童及青少年要攝取富含鐵質的食品，才能夠讓身體完全的發育成長。每日攝取足量的鐵質可使男孩體格健壯。女孩子因為此時生理期通常已經開始了，所以足量鐵質的攝取更為重要。鐵質的攝取可由肝

臟、蛋、肉類及深色蔬菜等含鐵質、蛋白質豐富的食物來獲得。

繁重的課業是青少年生活中另一個無法逃避的部份。怎麼吃才會更聰明，更容易記住所讀過的書呢？膽鹼(Choline)，是腦部神經的傳導物質之一，適量的攝取有助於神經系統的傳遞，增強學習力和記憶力。維生素E則是極佳的抗氧化劑，可以消除體內自由基，避免自由基傷害腦部細胞，影響記憶力、反應力、思考能力等等。膽鹼和維生素E可由許多食物獲得，像是蛋、深綠色蔬菜、花生、核果、肉類等都含有。維生素B群對於消除疲勞，振作精神有很大的功效。青少年常要熬夜念書，消耗體力，若缺乏維生素B群則可能影響記憶力，導致事倍功半。肝臟含有各種豐富的維生素與礦物質，對於發育中的青少年不失為一種良好的補品，唯烹調時應注意要煮熟。許多青少年為了要有好精神熬夜念書常會選擇咖啡、茶及各類提神飲料來振奮精神，其實利用這些飲料中的咖啡因來增加體力，僅是讓精神較為亢奮，相對的也造成體力上的透支，反而不利於隔日的學習。

就健康的觀點來說，十至二十歲青少年族群理想的身體脂肪比例男生是在13 %以下，女生則在20 %以下。多數人減重的因素是為了外觀的美觀與否，事實上，肥胖是威脅生命的高危險因子，因為它與心臟病、高血壓、膽囊疾病、肺活量減少、高脂血症及骨骼關節的疾病都有很密切的關係。相信大家都知道控制體重的不二法則就是少吃多動，但是對於正在生長中的青少年來說，嚴苛的控制食物攝取並非明智的做法，因將可能影響正常的生長與發育。所以，灌輸個人對於食物與飲食的正確知識，例如認識食物的分類與營養、正確的食物代換觀念，同時，培養良好的運動習慣，選擇適當的體適能運動處方，有助於使心臟、肺臟、血管、肌肉等能發揮正常功能，建立強健的體魄，減少因缺乏運動而產生之退化性或慢性疾病的發生。

2010/09/27