

天天好營養 青春沒煩惱

文/何佳珍 (本院營養督導)

社會的富足與飲食的西化，逐漸影響國人營養的均衡攝取，這種「吃的多、動的少」的生活型態，致使因熱量攝取過量而罹患肥胖症者有逐年增加的趨勢。據調查國民中小學 15-20%的學生有肥胖傾向，但在社會文化過度的拒胖求瘦和競相報導下，使大眾對體型意識產生偏差，特別是青少女，為追求美而採取不健康的減重方式，常造成健康上的問題。青春期正值生長發育，需更多的營養素以維持正常的生長，故擁有正確的飲食觀念對青少年非常重要。

肥胖主要因素—活動不足與熱量過多

肥胖的因素很複雜，最主要的原因是身體活動量不足或熱量攝取過多所造成。行政院衛生署建議：青少年 13-16 歲男生熱量攝取需 2500-2650 大卡、女生則為 2200-2100 大卡；16-20 歲男生熱量攝取為 2650 大卡，女生則為 2000 大卡。為維持青春期正常的生長發育，則須注意：

- 青春期需更多的營養素來源，以維持生長。
- 女生的成長較男生早，需更早增加營養素的攝取。
- 男生需更多的熱量和蛋白質，來建構肌肉。
- 情緒壓力會影響青春期的營養需求。

礦物質與維生素是生長發育所必需

青少年容易缺乏維生素 A、B₁、B₂、C 及 E...等的攝取，而礦物質則與骨骼的成長有關，故除了攝取足夠的醣類、脂肪及蛋白質等三大營養素外，更須注意礦物質與維生素的攝取是否符合生長發育所需。

(一) 礦物質：

鈣：與骨骼與牙齒的發育有關。

磷：是身體架構與維持機能所不可或缺。

鐵：女性於生理期約損失 15-30 毫克的鐵，須注意鐵質的補充，以避免造成貧血，食物來源：紅色的肉類、肝臟、豬血...等。

碘：青春期因基礎代謝率增高及甲狀腺功能增強，須注意碘的補充，

食物來源：海帶、紫菜、魚貝等含豐富的碘。

鋅：具有增強濾泡刺激素及黃體激素的作用與精子的形成和維持正

常睪丸有關。食物來源：肉、牡蠣、蛋黃、小麥胚芽、啤酒酵

母等。

其他如：銅、鎳、錳、鉀、鈉...等。

(二) 維生素：

維生素 A：維持正常骨骼與牙齒所必須，食物來源：綠色蔬菜 (胡蘿蔔、空心菜、A 菜、油菜)、深黃色水果 (芒果、蕃茄、木瓜)、奶油。

維生素 E：與細胞膜的抗氧化有關，可維持細胞膜與細胞的正常功能，食物來源：植物油、深綠色蔬菜、小麥胚芽、肝、肉類、豆類與核果類。

維生素 C：與膠原蛋白的形成有關，可使傷口癒合並可做為抗氧化劑，食物來源：番石榴、枸橼酸類及綠色蔬菜、菠菜、芹菜、青椒...等。

維生素 B 群：扮演輔酶的角色與酵素結合，活化並進行各種的代謝。維生素 B₁、B₂ 和菸鹼酸與熱量代謝有關；維生素 B₆、B₁₂ 和葉酸與紅血球的合成有關，只要均衡攝取各類食物，即可達建議需求量。

除攝取適當的均衡飲食外，亦須有適度的運動，因運動可增加新陳代謝、增強免疫力、減少抑鬱、焦慮情緒、抒解壓力、消耗熱量及有益於體重控制並有助於社交生活，改善人際關係。