

青少年怎麼吃才健康？

青少年是每一個一生中最快速生長的時期，營養需求在此時明顯增加，以支持身體的成長，然而青少年由於生活型態的改變以及不良的飲食習慣，如高熱量、高飽和脂肪、高糖及精製醣類飲食，而影響營養素的攝取與需求。青少年怎麼吃才能取得均衡的營養？建議如下：

忽略早餐易傷腸胃

青少年因忙於課業或工作，常不吃早餐或隨便吃，但長期不吃早餐，胃部處於空且胃酸仍繼續分泌的狀態下，極可能傷害腸胃，造成潰瘍，且早餐是上午上課或工作能量的來源，不進食或吃太少，血糖過低，精神無法集中，反應會較遲鈍，導致上課或工作學習品質效率降低，因此早餐絕不可省略。若因時間匆促，無法一次吃夠早餐營養，可分為早餐與上午點心 (約上午十時)兩次攝食。

含糖飲料不如白開水

青少年喜愛喝飲料，尤其大熱天習慣喝冷飲消暑，但市售的飲料大部分含有過多的糖份和人工調味、色素，一杯 500cc 的珍珠奶茶，有的熱量超過 300 大卡；一小罐 350cc 的可樂，熱量也有 150 大卡。建議平日以喝白開水為主，因其為最健康、無熱量，也是最能解渴的飲料。

零食熱量高應慎選

點心、零食雖然小巧，但隱藏的熱量也十分驚人。如洋芋片 50 公克，含有 270 大卡的熱量，相當於一碗飯的熱量。一片巧克力夾心餅乾約含有 50 大卡的熱量，吃 2 片就相當於半碗飯量。一塊甜甜圈，就約有 200 大卡的熱量，脂肪比例偏高。隨便吃一吃，在還沒有飽足感之前，幾百大卡的熱量就已經瞬間進入肚子裡。目前正值夏日，青少年喜愛吃冰品消暑，剉冰也許是不錯的選擇，但建議配料可選擇愛玉、仙草、蒟蒻、白木耳、新鮮水果等食材，因為這類食材皆含有豐富的膳食纖維，能增進腸胃蠕動；並以牛奶取代煉乳。在點心方面，建議青少年選擇牛奶、優格、蔬菜及水果，以獲得豐富的鈣質、維生素 C 幫助成長發育。

調味奶飲鈣質不足

青少年普遍鈣質攝取不足，部分青少年認為喝調味乳或是奶茶飲料可補充鈣質，然而調味乳鈣質含量不及一般牛奶的二分之一，奶精的含鈣量為 100g 僅含 1-2mg 的鈣質，所以調味乳與奶茶，並不是好的鈣質來源，甚至還多吸收了糖分與脂肪。一天應攝取 1200 毫克鈣質，建議每天攝取 2 杯牛奶 (1 杯為 240ml)，但兩杯牛奶大約只補充到 500 毫克鈣質，所以飲食需多攝取富含鈣質的食物，如黃豆製品、小魚乾、吻仔魚等。

速食應注意營養均衡

雖然速食也可提供營養，但卻無法達到少年成長發育所需的營養需求，速食的主要營養限制為鈣、維生素 B2、葉酸、纖維含量很低，脂肪、鈉及熱量含量偏高，如果將其作為正餐應注意飲食搭配是否均衡，如加蛋滿福堡夾了一片肉一個蛋和一片起司，提供奶類、肉類、主食類、油脂，但主要缺乏維生素 C、纖維質，可另外補充一些蔬菜水果，另儘量選用烤的肉類，油炸食品少吃。

每日五份新鮮蔬果

現代人許多文明病，如便秘、大腸癌，主要是由於蔬菜水果攝取不足，且有些青少年存在錯誤的觀念，以為飲料標示「一日蔬果，一瓶就夠」，即可以喝蔬果汁代替新鮮蔬果的攝取，然而「喝蔬果汁完全不等於吃新鮮蔬果」，蔬果裡有很多營養成分都怕熱，在蔬果汁製造過程中，很多營養素會遭到破壞，且果汁所含的纖維質也比新鮮蔬果少，再加上糖分過多。故建議每天至少要吃五份新鮮蔬果，一份蔬菜約 1/2 碗各類煮熟的蔬菜，一份水果相當於一碗切好的各類水果。

建立正確的減肥觀念

有些青少年雖然體重在標準範圍之內，但自認為體重過重(尤其是女孩子)，為了怕胖以不正確的飲食方式進食，如略過一餐吃飯、嚴格限制熱量攝取、不吃某大類食物都是常見的現象，易造成發育中青少年新陳代謝紊亂、月經失調、營養缺乏、生長停滯等各種健康問題。所以唯有均衡的飲食並配合適度運動，才是擁有健康體態的不二法門。