

青春營養向前行

一、青少年的營養現況

根據衛福部的臺灣國民營養健康狀況變遷調查(2010年)，目前青少年的飲食習慣存在以下問題：

1. 三大營養素不均衡：
 - 每天的飲食中，脂肪攝取偏多，醣類攝取稍低。
2. 維生素與礦物質攝取不足：
 - 鈣質：男生和女生的攝取量均未達到建議量的50%。
 - 維生素E、鎂、鋅：攝取量均低於建議標準，高中女生的維生素D攝取量偏低。
 - 尿碘：整體上略低於WHO的標準。
3. 六大類食物攝取不足：
 - 蔬菜、水果、乳製品的攝取量均低於建議標準。
 - 女生的全穀雜糧類食物攝取量也稍微不足。

二、代謝症候群 (Metabolic Syndrome) 對我有何影響？

1. 什麼是代謝症候群？ 代謝症候群是一組與心血管疾病相關的健康問題，包括腹部肥胖、血糖異常、血脂異常以及高血壓等。兒童及青少年代謝症候群定義：若符合下表中**肥胖**與其他四項異常中之二項，即代謝症候群。

肥胖	高血壓	三酸甘油脂 過高	高密度脂蛋白 過低	高血糖
BMI>該年齡與性別群組的第95百分位	收縮壓 ≥ 130 mmHg 或舒張壓 ≥ 85 mmHg 或收縮壓/舒張壓>該年齡與性別群組的第95百分位	≥ 150 mg/dL 或因高三酸甘油脂接受治療中	男性 < 40 mg/dL、女性 < 50 mg/dL，或接受治療中	空腹血糖值 ≥ 100 mg/dL 或診斷患有第2型糖尿病

資料來源：台灣兒科醫學會(2016)

2. 代謝症候群的影響：
 - 代謝症候群可能在你成年後增加慢性疾病的風險。
 - 根據調查，台北市高中生中，約有1.1%至2.2%的人患有代謝症候群，28.1%至33.9%的人至少有一項代謝症候群的組成因子。
 - 代謝症候群是可以預防和治療的。通過健康的飲食和生活方式調整，你可以降低患病風險。
-

三、如何判斷體重是否健康？

你可以使用衛福部公布的「兒童及青少年生長身體質量指數(BMI)建議值」來判斷自己是否在正常體位範圍內。透過計算BMI，可以了解自己的健康狀況。

四、青春期的飲食建議及我的餐盤

1. 每日飲食建議量：
 - 乳品類：1.5~2 杯
 - 水果類：2~5 份
 - 蔬菜類：3~6 份
 - 全穀雜糧類：2.5~5 碗
 - 豆魚蛋肉類：4~12 份
 - 油脂：4~7 茶匙
 - 堅果種子類：1 份
 2. 飲食調整：
 - 飲食建議量可以根據你的年齡、生長速度和活動量進行調整。
 3. 六大類營養的認識：
 - 了解不同食物類別的營養價值，學會如何選擇健康的食物。
 4. 加碘鹽與海藻類食物的攝取：
 - 家中烹調時使用加碘鹽，每週至少吃一次海帶或海藻類食物。
-

五、健康自信美麗從現在開始

青春期是你生理和心理發展的重要階段，面對學業壓力，你應該注意飲食安全和衛生，選擇多樣化的原型食物，並維持健康的生活方式。

1. 固定用餐時間：
 - 每天按時吃飯，不要忽略或隨意改變餐次。
 2. 白開水代替含糖飲品：
 - 當運動量增加時，也要相應增加水分的補充。
 3. 均衡飲食：
 - 每餐都應該包含全穀雜糧、蔬菜和水果，少吃油炸食物。
 4. 規律運動：
 - 每周至少進行 150 分鐘的體能活動，比如快走、跑步、打球、跳舞等，都可以幫助你保持健康的體能。
 5. 健康的零食選擇：
 - 當你感到餓時，可以選擇含有優質蛋白質和全穀雜糧、低油且無糖的零食，如三明治、飯糰、低脂奶、無糖優格等。
-

六、新鮮環保為綠色飲食盡心力

響應綠色飲食，改變日常飲食習慣，選用地、當季的天然食材，自備環保餐具，這不僅對你的健康有益，還能幫助保護環境。

1. 自備飲水杯：
 - 盡量避免使用瓶裝水，攜帶自己的飲水杯。
2. 選擇在地食材：
 - 使用在地食材可以減少運輸過程中的碳排放。
3. 食用當季食物：
 - 當季食物通常味道更好、營養更豐富，且農藥使用較少。
4. 選擇原型食物：
 - 儘量選擇未經加工或加工程度較低的食物，避免攝取過多的食品添加物。
5. 珍惜食物：
 - 根據食量選擇適當的份量，避免浪費。
6. 隨身攜帶環保餐具：
 - 使用環保餐具，減少一次性塑料製品的使用。
7. 簡約包裝：
 - 儘量選擇包裝簡單的食品，減少不必要的包裝浪費。

臺北市立聯合醫院仁愛院區關心您(1130923)

參考資料:

1. 衛福部的臺灣國民營養健康狀況變遷調查(2010 年)
2. 臺灣兒科醫學會聲明稿-兒童及青少年代謝症候群 網址 https://www.pediatr.org.tw/people/edu_info.Asp?Id=33
3. 邱林劭嘉、陳美如 台北市高中生根據不同診斷標準下代謝症候群與其組成因子盛行率與關連性之探討。台灣家醫誌 2021; 31: 115-129
4. 聯合報健康網當季好食 網址 <https://event-health.udn.com/campaign/season-87>
5. 淨零綠生活 吃得安心又環保 環保署 網址 <https://greenlifestyle.moenv.gov.tw/about/intro/flipFood>