



青春期的變化

青春期為人生發育成長快速階段，由「兒童」到「成人」的過程，此階段生長發育快速，須攝取充足的營養以奠定成年後健康基礎，青春期女性通常發育較男性來的早，女性的青春期大約自 10-14 歲之間開始，男性則在 12-17 歲之間才開始，此時期男女性因腦下垂體製造大量促性腺激素，刺激生殖器官成長及分泌性激

素，引起各種生理變化而出現「第二性徵」，此時飲食就格外的重要，可幫助成長發育長高、打造健康均衡的飲食習慣。

青春期營養需求

根據 2010-11 年臺灣國民營養健康狀況變遷調查結果發現，國中男生每天平均攝取熱量 2544 大卡，蛋白質 101 克（占總熱量之百分比為 15.9%），脂肪 96.4 克（34%），醣類 320 克（50.1%）；國中女生每天平均攝取熱量 2037 大卡，蛋白質 79.3 克（15.5%），脂肪 78.6 克（34.6%），醣類 255.5 克（49.9%）；高中男生每天平均攝取熱量 2752 大卡，蛋白質 105 克（占總熱量之百分比為 15.2%），脂肪 100 克（32.7%），醣類 359 克（52.1%）；高中女生每天平均攝取熱量 2043 大卡，蛋白質 75.1 克（14.6%），脂肪 76.4 克（33.4%），醣類 267.4 克（52%）。與衛福部建議合宜的三大營養素比例（蛋白質 10-20%、脂質 20-30%、醣類 50-60%）相比較，國人青少年脂肪攝取過高、蔬果及膳食纖維攝取不足，生長所需的維生素礦物質，如：鈣質、鎂、維生素 E 攝取不足，增加日後營養素不均衡、體重過重、肥胖的風險。

青春期關鍵營養素及健康飲食概念

提供青春期關鍵營養素及健康飲食概念，希望幫助更多家長為青少年或青少年打造一個健康快樂的青春期：

一、**蛋白質**:蛋白質為生長發育所需營養素，也與增長肌肉、生理期血紅素、免疫球蛋白等生成息息相關，補充高蛋白食物可幫助紅血球生成，增加紅血球攜帶氧氣，改善青少年女性生理期疲勞感、幫助青少年男性增長肌肉。許多青少年都沒有吃早餐的習慣，容易專

注力不集中影響學習力，建議早餐可以高生物價蛋白質開啟美好的一天，像是無糖豆漿、鮮蔬烤雞腿堡、蔬菜蛋餅等當作早餐。

二、鐵質：男性青少年時期由於生長期間肌肉量和血液量的增加，使鐵質的需求量增加；女性青少年時期則因為生理期造成約 15-30 毫克的鐵質損失，可能有缺鐵性貧血問題，出現頭暈、臉色發白的現象，需補充足夠的鐵質，根據衛生福利部「國人膳食營養素參考攝取量 (DRIs) 第七版」，青少年(13-18 歲)每人每日參考攝取量為 15 毫克，平日可多選擇高鐵食物，像是牛肉、豬肉、紅莧菜、紅豆等。另外，飯後適度食用維生素 C 含量高的水果，例如：芭樂、草莓、奇異果等，能有效促進鐵質吸收。

三、攝取足夠蔬果：蔬果中含有豐富的膳食纖維、維生素及礦物質，並且含有具備天然抗氧化、抗發炎能力的植化素，建議多元攝取蔬果，不同顏色的蔬果含有不同種類的植化素，像是胡蘿蔔的β胡蘿蔔素、菠菜的葉綠素及葉黃素、番茄的茄紅素、葡萄的花青素等。攝取足夠蔬果並補充足夠水分，可幫助新陳代謝、促進腸胃蠕動及改善便秘。每人每日建議攝取 3 份蔬菜 2 份水果，平時三餐記得攝取足夠蔬菜，三餐外之點心可以由水果取代，家中亦可製備天然蔬果汁來增加蔬果攝取。

四、適當維生素 E 及 ω-3 脂肪酸：建議避免高脂食物攝取，以 ω-3 不飽和脂肪酸取代飽和脂肪，像是鮭魚、鯖魚、鱈魚，ω-3 不飽和脂肪酸有助於穩定情緒，減少青春期考試壓力，臨床已證實有輔助提升抗憂鬱的療效。常見富含的 ω-3 不飽和脂肪酸的食物，包括：奇亞籽、亞麻籽、核桃，以及鮭魚、鯖魚、鱈魚等深海魚，其中的魚油，更被發現能抑制發炎反應，延緩青春期女性經痛、頭痛等經前症候群症狀。

五、維持健康體態：2010-11 年臺灣國民營養健康狀況變遷調查結果發現，國中生過重盛行率為 11.6 %，肥胖盛行率為 14.7 %，約每四個國中生有一人體重過重或肥胖。高中生過重盛行率為 13.6 %，肥胖盛行率為 17.2 %。男性過重及肥胖盛行率分別為 12.2 % 及 20.1 %，約每三個高中男生有一人體重過重或肥胖；女性過重盛行率及肥胖盛行率分別為 15.1 % 及 13.9 %。建議三餐飲食應避免過量攝取，均衡攝取六大類食物，更重要的是減少含糖飲料的攝取，降低日後腰圍肥胖、體脂肪增加及代謝症候群的風險，夏天可以天然水果茶、愛玉冰、檸檬山粉圓、無糖優酪乳來取代珍珠奶茶等含糖飲料。另外也建議可每周維持運動習慣，有氧運動可選擇籃球、網球、游泳、快跑等，訓練心肺功能；無氧運動可選擇重量訓練、仰臥起坐等，增加肌耐力。

六、鈣質：為骨骼生長發育的重要營養素，可幫助青春期長高，儲存骨本，並減少老年骨質疏鬆的發生。高鈣食物有豆干、豆腐、低脂奶、無糖優酪乳、深綠色蔬菜等，另外也建議減少含咖啡因及碳酸飲料飲用，避免影響鈣質吸收。



青春期營養重點

這個階段要求孩子實行健康飲食確實很困難，正向和孩子溝通營養很重要，並以身作則，幫家長們綜整營養重點，作為青少年飲食的基礎指南。

- 一、三餐均衡有規律。
- 二、多「鐵」好氣色；多「鈣」骨強健。
- 三、零食飲料少攝取。
- 四、多豆多蔬果輕鬆戰痘。

另外，養成正確飲食觀念與運動習慣，擁有健康身心，擁有健康的

身體才能遠離疾病風險，健康觀念應從小養成，世界衛生組織

(WHO) 建議青少年身體活動量如下：

- 一、每天累計至少 60 分鐘中等費力至費力身體活動。
- 二、若每天大於 60 分鐘的身體活動則可以提供更多的健康效益。
- 三、大多數日常身體活動應為有氧活動，同時，每週至少應進行 3 次費力身體活動，包括增強肌肉和骨骼的活動等。

【健康小叮嚀】

想要保持青春期好活力，並且長高變漂亮，除了飲食中三大營養素均衡攝取外，別忘了補充關鍵微量營養素，如：鈣質、鐵質等，另外適當運動除了可增強心肺功能之外，還會分泌快樂因子「多巴胺」幫助放鬆，建議每週可選擇不同類型的運動模式，以增進持續運動的動力。