

生長發育及營養需求

青春期是指年齡在 12-21 歲之間，為一個人一生中第二次快速生長的階段，進入青春期的年齡男女有別。女性青春期來的較男性早，約 10 歲左右，男性約在 12 歲左右。青春期在生理、心理及認知上都有非常大的轉變，在認知及感情上變得更成熟且獨立自主。在身體組成的改變上，青春期前，男女在體脂肪及肌肉的比例是相同的，進入青春期後男性肌肉的增加比脂肪多，女性則體脂肪的增加比肌肉多，男性及女性體脂肪正常百分比分別為 15%及 23%。青春期由於身體快速生長、體組成改變及性徵的成熟等變化，營養需求大量增加，但實際的營養需求仍需視個別之線性生長狀況、身體成熟度及活動量等因素而定；青春期的男、女的熱量需求，男性熱量需求每日約 2400-2800 大卡，女性熱量需求每日約 2050-2350 大卡。

飲食特性及進食行爲

青春期飲食模式受多重因素的影響，包括：社會環境、物質環境、人際關係及個人因素(精神、生理及生活型態)等，然而，此階段受同儕的影響遠高於父母。

青春期飲食特性包括：

1. 用餐時間不規律

漏餐是常見的，特別是早餐，原因包括：想多睡一會兒、沒時間吃飯、減重等。根據研究顯示¹，不吃早餐者，會有身體質量指數較高、注意

力不集中及學校成績較差等情形。

2. 外食頻率高

食物的選擇常受到電視廣告、電影、網路等的影響，用餐場所主要為便利商店、福利社、學校餐廳、快餐、小吃店等地方，食物選擇以容易取得、便宜、快速為首要考量，例如：速食品、冷凍及真空包裝食品等。其隱藏的飲食危機包括：總脂肪、飽和性脂肪、膽固醇、鹽份、精緻糖類及含糖飲料攝取過多，蔬菜、水果、高鈣食物攝取減少。因此容易有營養素缺乏(例如：鐵質、維生素、礦物質、鈣質)、肥胖及因肥胖所引起的糖尿病、脂肪肝、心血管疾病等健康上的問題產生。

3. 與家人用餐時間減少

研究顯示青春期隨著年齡的增加，與家人用餐機會逐年減少，相對的，與同儕用餐時間增加，因此父母應多花一些時間了解子女在外用餐情形，以便提早發現問題。

4. 過多點心、零食及含糖飲料的攝取

食物選擇以味覺、習慣、減重、滿足及飽足感等因素為主要考量，另外常因為漏餐，而以點心或零食(例如：麵包、餅乾、飯糰、薯條、洋芋片、奶茶、碳酸飲料)等低營養價值的食物取代正餐，長期下來容易造成營養缺乏的情形。飲食建議三餐外加午點及晚點，建議的點心包括：低脂或脫脂鮮奶、低糖優酪乳及優格、豆漿、水果、吐司等食物。

5. 不當節食及偶像模仿效應

因為崇拜偶像，產生偶像模仿效應，加上同儕間錯誤自我形象認知的

影響，產生自我形象認同上的偏差，覺得瘦就是美，即使體重正常也自覺體重過重，甚至已嚴重營養不良仍自覺體重過重，以極端且不正確的節食方式進行減重，嚴重影響健康。

不良飲食行為可能造成的問題

1. 增加慢性病的危險性

最常見的是肥胖及肥胖所引起的合併症，例如：糖尿病及心血管疾病。

2. 維生素、礦物質的攝取不足

包括鐵質、鈣質、維生素 B12、葉酸等營養素的攝取缺乏，青春期常因為怕胖及外食頻率高，肉類、蔬菜及水果攝取不足，增加缺鐵性貧血的危險性，特別是懷孕、素食者及運動員均是缺鐵性貧血的高危險群。

3. 含糖飲料攝取過多

運動飲料、碳酸飲料、茶飲料、果汁、含咖啡因飲料等幾乎人手一瓶(杯)，常被用來取代白開水或牛奶，如此容易造成因精緻糖類攝取過多而導致肥胖或蛀牙及因鈣質攝取不足(碳酸飲料磷離子含量高，會影響鈣質吸收)所引起的骨質疏鬆之危險性。美國小兒科醫學會建議平時應多喝白開水，除了白開水外，脫脂(或低脂)鮮奶也是一種良好的飲品選擇。

4. 飲食障礙(eating disorders)

常見的飲食障礙包括「厭食症」及「暴食症」。青春期常因功課、人

際關係及家庭關係等因素壓力過大、飲食不規律、營養知識不正確及不當節食等情形，造成飲食障礙，主要症狀表現為反覆性腸胃道不適、閉經、無意識的快速且大量的體重減輕等。男女都可能發生，但女性多於男性。父母應多關心家中子女是否有異常行為產生，包括：長期使用瀉藥、利尿劑或減肥藥、過度的運動、禁食、閉經等，以利早期發現及時治療。

青春期應特別注意下列營養素的攝取：

1. 鈣質：青春期是影響骨骼健康的重要階段，身體骨質量的 45%是在此階段形成，因此對鈣的需求較幼兒期及成人期高，因為肌肉、骨骼及內分泌等的發育快速。影響骨骼健康的營養素，除了鈣以外還包括：磷、鎂及維生素 D。青春期普遍存在有飲料攝取過多及牛奶攝取不足的情形，因此鈣質的攝取是不足夠的。
2. 鐵質：青春期女性是缺性貧血的高危險群，主要是青春期女性會有月經的流失，使得身體對於鐵質需求量增加。身體對於動物性(例如：豬肉、牛肉、魚肉、雞肉)鐵質的吸收較植物性(例如：蔬菜、水果及全穀類)佳。
3. 鋅：是生長及性成熟所必需的營養素，同時鋅具有增加骨骼形成及抑制骨骼流失的作用。
4. 維生素：青春期因為熱量需求高，因此對維生素的需求量也相對增加，

原因為當體內碳水化合物轉換成熱量時，需要維生素 B1、B2 及菸鹼酸(Niacin)。另外身體快速生長及性成熟的發育也需要多量的葉酸、維生素 B12 及 A、C、E 等營養素。

營養素	含量豐富的食物
鈣質	牛奶及其製品(例如：起士、優格、奶酪)、含骨頭的小魚或魚罐頭(例如：吻仔魚、小魚干)、豆腐
鐵質	瘦肉(例如：豬肉、牛肉、羊肉、雞肉)、內臟類(例如：豬肝、雞肝、豬腎)、海鮮(例如：牡蠣、魚)、蛋黃、乾豆類、蔬菜類、牛奶及其製品
鋅	瘦肉(例如：豬肉、牛肉、羊肉、雞肉)、內臟類(例如：豬肝、雞肝、豬腎)、海鮮(例如：牡蠣、魚)、堅果類(例如：松子)
葉酸	綠葉蔬菜(例如：菠菜、油菜)、莢豆類、肝臟、蛋、小麥製品、魚、乾豆類、蘆筍、高麗菜、萵苣、酵母菌
維生素 B12	內臟類(例如：豬肝、豬腎)、牛奶及奶製品、瘦肉、蛋
維生素 E	綠葉蔬菜、全麥製品、小麥胚芽、糙米、植物油、堅果類

5.

青春期是少男(女)快速成長發育轉變為成人的重要關鍵期，適當飲食習慣的建立及足夠營養的補充可為日後的健康奠定良好基礎。然而不當的飲食攝取，不僅影響身高的生長，同時也會對性徵的成熟及骨密度造成嚴重的傷害。在此呼籲父母在工作忙碌之餘，應多花一些時間關心家中青少年孩子，協助他們保握人生黃金時期，給予適當的營養及正確的飲食行爲，快樂迎接健康的未來。

參考文獻:

1. Flodmark CE, Ohlsson O : Symposium on behavioural nutrition and energy balance in the young. Proceeding of the Nutrition Society 2008;67:356-362.

營養室營養師 翁慧玲

NTU