

吃得好 ≠ 吃得對

學童營養失衡 影響身心發育

俗話說：民以食為天。但吃也要講究學問，尤其是青少年。

營養與食物是人類生存的基本條件。青少年時期是人生中重要的階段，是大腦、身體發育最旺盛、最迅速的時期，而營養元素通過飲食攝入，飲食結構和飲食習慣對成長具有關鍵作用。

挑食偏食礙發育

現今的青少年多在「飯來張口，衣來伸手」的優越環境中長大，體質卻大不如前，這種情況與其身體營養素缺乏有密切關係。青少年處於快速成長的發育期，日常飲食應該多樣化，每天的飲食中應攝入包括蛋白質、鐵、鈣、鋅、碘等身體必需的元素，如果挑食或偏食就會導致體內營養元素缺失或失衡，會影響身體正常發育，嚴重者甚至會誘發疾病。

營養專家表示，青少年一旦缺乏微量營養素，會影響其身體發育、智力發育。如缺乏鈣、鐵、鋅、維生素A等，可引發青少年食慾降低、生長發育遲緩、骨骼畸形、牙齒發育不良、抵抗力差等問題。專家特別指出，營養微量元素如維生素D、維生素B1、B2、B6、煙酸、葉酸等對青少年的身體、神經系統、大腦發育，新陳代謝及營養吸收產生重要作用。

男女孩各有所缺

《中國居民營養與健康狀況調查2006》顯示，中國內地11歲至13歲的孩子通過膳食攝入的鈣每天為338毫克和312毫克，而11至17歲青少年適宜的鈣攝入量為每天1000

毫克。調查同時指出，鐵、維生素A等微量營養素缺乏是中國青少年普遍存在的問題。7至17歲的城市男孩12%左右存在貧血問題，城市女孩貧血的比率近16%，農村孩子貧血率更高。

本港青少年亦存在營養失衡或不足現象。註冊營養師詹兆洲表示，本港青少年所缺營養素男女有別。女孩缺少鐵質和維生素B，男孩則少鈣質和纖維素。詹兆洲稱，女性由於生理原因，導致鐵元素較缺乏；至於許多女孩子面色較差，因為缺少健康油份，「女孩子愛漂亮，所以喜歡吃無油食品，這種做法必然影響健康」。

詹兆洲又指出，男孩通常營養過剩，且少吃生果和蔬菜，體內油份過多，運動量過大，導致鈣流失。他建議，應及時補充鈣質，多吃些芝士、魚類，多喝牛奶。他補充說，女孩如不喜歡吃牛肉，可選雞肉來補血補氣。

早餐重要不能少

詹兆洲指出早餐的重要性，經過一晚睡眠，血糖會變低，應及時補充，而細胞經過一晚「休息」也應給個暗號示意它們「起床」，並運動起來。如不能及時喚醒細胞，等到中午再補充食物，通常會產生肥胖現象。另外，不吃早餐也是導致肥胖的一個重要原因。

對於臨近會考，詹兆洲提醒學生切記考前一定要吃早餐，另外，考前應減少吃油膩食物，反而考後由於體力消耗，應及時補充油份。

撰文：孟苑

補充營養貼士

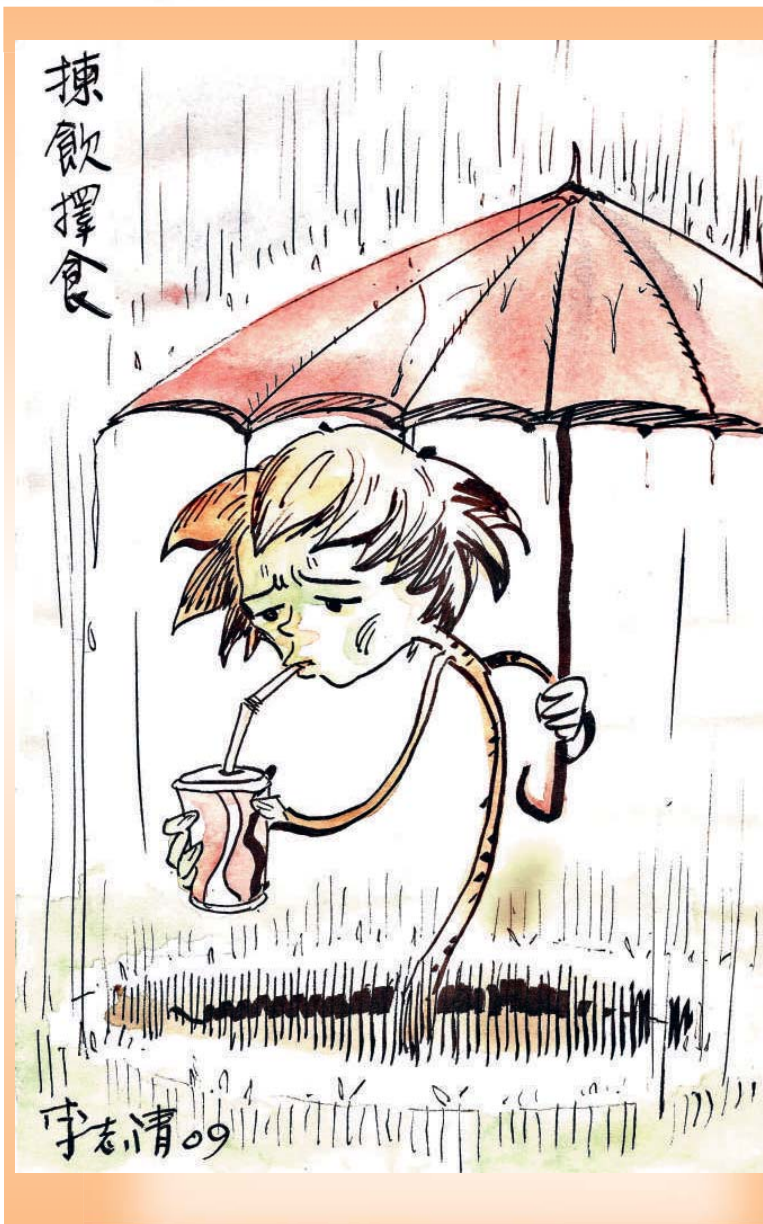
平時的飲食中，能否攝入足夠營養元素，例如鈣、纖維、維生素E等？美國飲食指南顯示，很多人缺乏7種重要營養元素——從鈣到纖維。

補充足夠鈣質的方法（任選其一）：8盎司牛奶或酸奶；8盎司含鈣橙汁；1.5盎司硬乾酪；8盎司濃豆飲料。

補充足夠纖維的方法（任選其一）：穀物類食物、水果、蔬菜或者爆米花；每片纖維含量大於3克的麵包；每餐含纖維量5克以上的穀製品。

補充足夠維他命C的方法（任選其一）：甜胡椒粉1/2杯；橙汁6盎司；草莓1/2杯；中等大小香瓜1/4個。

資料來源：綜合多個營養健康網站資料



小啓

通識開考 鄧飛教戰

為協助應屆高考生參加5月4日和6日開考的高考通識教育科，通識科教師鄧飛今起應邀為「通識新世代」撰稿，剖析試題趨勢、答卷竅門，今起連續兩個星期二（4月21日及28日）刊於通識平台「我教通識」，敬請留意。
大公報編輯部

點睛

◆ 引入篇

記下去一個星期的用餐紀錄

	早餐	午餐	晚餐
	根據本文資料，分析早餐的食物是否符合營養要求；如符合，以「✓」標示，不符合則以「×」標示	根據本文資料，分析午餐的食物是否符合營養要求；如符合，以「✓」標示，不符合則以「×」標示	根據本文資料，分析晚餐的食物是否符合營養要求；如符合，以「✓」標示，不符合則以「×」標示
周一			
周二			
周三			
周四			
周五			
周六			
周日			

◆ 探究篇

分析個人的用餐統計，看看自己的飲食習慣是否符合營養要求，探究有沒有需要改善。

◆ 反思篇

每名同學撰寫一份報告，題目是「我的飲食習慣是否有「管」？」

香港通識教育會 陳志華
chiwa@ust.hk

通識我見

邀明星推廣營養飲食

福建中學 中三 郭綺琦

「這個不能吃，那樣不能喝，胖了不好看。」少女苦嘆。「對！我要多吃點肉，少吃點菜，沒有健碩的身體多丟臉。」少男心想。對於青少年來說，這些煩惱的確很普遍，他們為了所謂的「美」而紛紛遠離營養，與「挑食」和「偏食」成了朋友。