

健康中心

青春期關鍵營養素及健康飲食概念

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。

在此提供青春期關鍵營養素及健康飲食概念，希望幫助家長為青少年或青少年少女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、紅苜菜、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、鮪魚、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、

鮭魚、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

臺灣國民營養健康狀況變遷調查結果發現，國中生約每四個國中生有一人體重過重或肥胖。高中生約每三個高中男生有一人體重過重或肥胖；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。另外也建議可每週維持運動習慣，有氧運動可選擇籃球、網球、游泳、慢跑等，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。



【健康小叮嚀】

想要保持青春期好活力，並且長高變漂亮，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。

來源：衛生福利部國民健康署-健康九九

