

# 舞動青春

食

青春期營養

# 飲食加分



我們關心的健康事  
長痘痘 長不高 體型



經費由國民健康署運用於品健康福利捐支應

廣告



# 序

世界衛生組織指出，不健康飲食、缺乏運動、不當飲酒及吸菸是非傳染病的四大危險因子，聯合國大會亦於 2016 年 3 月宣布 2016 至 2025 年為營養行動十年，說明了健康飲食備受國際重視。

為強化民衆健康飲食觀念、養成良好的健康生活型態、均衡攝取各類有益健康的食物，進而降低肥胖盛行率及慢性疾病，國民健康署進行每日飲食指南、國民飲食指標編修，並發展各生命期之營養單張及手冊，生命期營養系列手冊共分成 10 個生命歷程，詳細說明每個階段由於不同的生理特性產生的營養與飲食的差異性，以利營養師及衛生教育人員在每一個不同階段都能有對民衆提供最適宜的營養建議。

手冊內容係參考國際飲食指標趨勢及我國國民營養攝取狀況，並經多場公聽會及專家會議以促成各界對健康飲食傳播議題之角度聚合，發展出符合國人營養需求現況及國際飲食指標趨勢之各項國人膳食營養相關建議。手冊能順利完成多承輔仁大學王果行教授，時任台灣營養學會理事長的全心投入，另感謝黃青真教授、駱菲莉副教授及所有參予的營養學界專家與工作同仁的大力幫忙，併此申謝！

衛生福利部國民健康署署長

  
謹識

# 編者的話

13-18 歲進入青春期，身體內的生殖機能及生理機能逐漸成熟，心理和生理由學童轉到成人的過渡時期。此階段的成長，不僅要顧及因為身體長高需要充足的鈣質食物來源，還要注意體脂肪蓄積、儲備熱量的成長問題。女生更要注意每個月經血增加鐵流失，容易有貧血的問題。還有因為體內的性荷爾蒙失衡引發青春痘的困擾，加上課業壓力，往往在正規學校課業之外，還要應付校外補習，因此可能增加外食頻率與零食、飲料的攝取。

素食者的青春期營養篇，要提醒豐富鈣質的攝取，尤其對於不喝牛奶的素食者更需要注意鈣攝取量是不是足夠？

植物性食物中「鐵」活性，相較於動物性的表現較不理想，不易為身體吸收利用，因此要顧及充足植物性鐵食物的來源，以及要在餐食中增加水果獲得維生素 C 幫助鐵的吸收利用。

讀書固然辛苦，但是消耗的熱量有限，建議增加運動可以有平衡熱量的效果。因此，「三餐均衡規律」、「零食飲料要注意」也是在素食者的青春期營養篇中貼心的提醒！

臺北醫學大學保健營養學系教授 楊淑惠

# 目錄

青春期之生理變化.....	1
臺灣青春期青少年營養現況與問題 .....	2
熱量與三大營養素的分布 .....	2
維生素、礦物質、纖維 .....	2
過重及肥胖狀況.....	6
血壓、血糖、血脂.....	7
飲料攝取狀況.....	8
三餐攝取狀況.....	8
皮膚狀況.....	9
青春期營養教育指導重點方向 .....	10
三餐均衡有規律.....	10
「鐵」會給你好氣色 .....	15
零食飲料要注意.....	18
「鈣」使骨骼強健.....	22
輕鬆戰痘真容易.....	25
規律運動 維持健康體重.....	27
青春期每日飲食建議 .....	30
六大類食物的主要營養成分 .....	31
六大類食物之份量說明 .....	32
一份食物提供的熱量及主要營養素量 .....	33
不同生活活動強度之青春期每日飲食建議攝取量.....	34
生活活動強度分類.....	39
參考文獻 .....	40

# 青春期之生理變化<sup>(1)</sup>

青春期通常女性較男性來的早，女性的青春期大約由 10-14 歲之間開始，男性則在 12-17 歲之間才開始。

由於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」。

## 【青春期男女之發育不同】

男性	女性
<ul style="list-style-type: none"><li>●聲音變沙啞、長喉結</li><li>●皮下脂肪增厚但比女性少，腰圍比女性粗</li><li>●臀部較窄而且扁平</li><li>●肩膀和胸廓變寬</li><li>●腋下和陰部長毛，有些人會長胸毛、腿毛</li><li>●外生殖器官變大</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>●乳房部位先是有點硬，然後開始變大、變圓</li><li>●皮下脂肪開始增厚，形成細腰豐臀的身材</li><li>●皮膚變細，腋下和陰部長毛，一年到兩年後，開始有月經</li></ul>

# 臺灣青春期中青少年營養現況與問題

## ★ 熱量與三大營養素的分布

2010 年臺灣國民營養健康狀況變遷調查結果顯示，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%）<sup>(2)</sup>。

2011 年臺灣國民營養健康狀況變遷調查結果顯示，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%）<sup>(3)</sup>。

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%）<sup>(4)</sup> 比起來，青春期中青少年脂肪攝取過高，醣類則略低。

## ★ 維生素、礦物質、纖維

### 1. 攝取量

2010 年與 2011 年臺灣國民營養健康狀況變遷調查國高中生各營養素攝取量結果如下表<sup>(2,3)</sup>。鈣質缺乏情形最為嚴重，國高中男女生平均鈣質攝取量皆遠低於營養素參考攝取量<sup>(5)</sup>，國高中男生皆為 47%，國中女生為 41%，高中女生最低，只達 37%。維生素 E、鎂、鋅的平均攝取量也不及營養素參考攝取量，高中女生維生素 D 攝取亦略低。

國中生各營養素攝取量

	男			女		
	第七版營養素參考攝取量	平均攝取量	占營養素參考攝取量百分比(%)*	第七版營養素參考攝取量	平均攝取量	占營養素參考攝取量百分比(%)*
維生素 A (RE)( $\mu\text{g}$ )	600	774	129	500	797	159
維生素 D ( $\mu\text{g}$ )	5	6.6	132	5	6.1	122
維生素 E (TE)(mg)	12	9.6	80	12	8.3	69
維生素 C (mg)	100	124.2	124	100	117.4	117
維生素 B <sub>1</sub> (mg)	1.3	1.7	128	1.1	1.3	119
維生素 B <sub>2</sub> (mg)	1.5	1.5	101	1.3	1.4	105
菸鹼素 (mg)	18	23.1	128	15	18.2	121
維生素 B <sub>6</sub> (mg)	1.4	2.0	141	1.3	1.6	122
維生素 B <sub>12</sub> ( $\mu\text{g}$ )	2.4	5.4	226	2.4	5.0	208
鈣 (mg)	1200	559	47	1200	488	41
磷 (mg)	1000	1425	142	1000	1159	116
鎂 (mg)	350	283	81	320	235	73
鐵 (mg)	15	18.1	121	15	15.6	104
鋅 (mg)	15	13.4	89	12	10.3	86
鈉 (mg)	-	4899	-	-	4039	-
鉀 (mg)	-	2649	-	-	2264	-
膳食纖維 (g)	-	13.5	-	-	12.4	-

\* 以第七版國人膳食營養素參考攝取量為依據。



## 高中生各營養素攝取量

	男			女		
	第七版營養素參考攝取量	平均攝取量	占營養素參考攝取量百分比(%)*	第七版營養素參考攝取量	平均攝取量	占營養素參考攝取量百分比(%)*
維生素 A (RE)( $\mu\text{g}$ )	700	929	133	500	529	106
維生素 D ( $\mu\text{g}$ )	5	5.3	106	5	4.3	86
維生素 E (TE)(mg)	13	9.9	76	13	8.1	62
維生素 C (mg)	100	116.5	117	100	114.4	114
維生素 B <sub>1</sub> (mg)	1.4	1.7	120	1.1	1.2	108
維生素 B <sub>2</sub> (mg)	1.6	1.6	102	1.2	1.2	102
菸鹼素 (mg)	18	24.9	138	15	18.3	122
維生素 B <sub>6</sub> (mg)	1.5	2.1	142	1.3	1.5	114
維生素 B <sub>12</sub> ( $\mu\text{g}$ )	2.4	5.8	240	2.4	4.2	176
鈣 (mg)	1200	561	47	1200	447	37
磷 (mg)	1000	1459	146	1000	1084	108
鎂 (mg)	390	291	75	330	218	66
鐵 (mg)	15	20.0	133	15	15.3	102
鋅 (mg)	15	13.9	93	12	9.5	79
鈉 (mg)	-	4962	-	-	3879	-
鉀 (mg)	-	2622	-	-	2019	-
膳食纖維 (g)	-	13.8	-	-	12.6	-

\* 以第七版國人膳食營養素參考攝取量為依據。

### 2. 碘

「2010-2013 年國民營養健康狀況變遷調查之尿液碘濃度分析計畫」分析結果，102 及 103 年臺灣 13-18 歲學生尿液碘濃度中位數分別為 115 微克 / 升（男性 110 微克 / 升，女性 155 微克 / 升）及 121 微克 / 升，已有偏低趨勢（依據 WHO 尿碘中位數指標，一般人 < 100 微克 / 升為碘缺乏、100-199 微克 / 升為碘充足、> 300 微克 / 升為碘過量）<sup>(6, 7)</sup>。碘是維持甲狀腺功能的必須營養素，甲狀腺分泌的甲狀腺素可促進身體代謝及組織生長，缺乏時容易覺得疲倦、怕冷、甲狀腺腫大及造成心智功能障礙，也會因為代謝變慢容易變胖<sup>(8)</sup>。為了維持身體良好的代謝與體能，千萬要注意「碘」的攝取，建議學校營養午餐與家庭都應選用加碘鹽及適量供應含碘食物，如海帶、紫菜等海藻類食物。

## ★ 過重及肥胖狀況

2010 年臺灣國民營養健康狀況變遷調查結果顯示，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。男性過重及肥胖盛行率分別為 13.3% 及 17.6%；女性過重盛行率及肥胖盛行率分別為 9.9% 及 8.9%<sup>(2)</sup>。

高中生過重及肥胖狀況更為嚴重，2011 年臺灣國民營養健康狀況變遷調查結果顯示，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%<sup>(3)</sup>。

詢問青少年最近半年是否嘗試減輕體重，國中女生高達 40.8% 嘗試減重，國中男生則為 27.6%<sup>(2)</sup>；高中女生更達 54.9% 嘗試減重，而高中男生則為 31.9%<sup>(3)</sup>。高中生有厭食症的比例為 0.99%，暴食症為 0.4%，其中男性有厭食症的比例為 0.45%，女性為 1.6%，在厭食症上高於男性，而男性有暴食症的比例為 0.54%，女性為 0.25%，反而是男性是女性的兩倍<sup>(3)</sup>。

體重過輕比率部分，國中生平均為 13.1%，男性 14.8%，女性 11.3%<sup>(2)</sup>；高中生則增加為 16.0%，男性 15.8%，女性更增為 16.3%，其中南部層高中女生體重過輕比率更高達 20.7%<sup>(3)</sup>，需注意高中女生是否有因體型意識而有飲食控制的現象。

## ★ 血壓、血糖、血脂

2010 年與 2011 年臺灣國民營養健康狀況變遷調查國高中生血壓、血糖、血脂狀況如下表<sup>(2,3)</sup>，國高中男生高血糖盛行率分別為 30.4%與 24.6%，因此在糖尿病防治上，除了加強一般學生的正確飲食、運動觀念，更要加強男性在這方面的實際執行。

盛行率 (%)	國中生		高中生	
	男性	女性	男性	女性
高血壓	7.0	0.5	4.1	0.7
高血糖	30.4	21.5	24.6	12.3
血清三酸甘油酯過高	3.2	2.3	3.7	2.7
血清總膽固醇過高	6.2	7.9	6.3	13.1
血清高密度脂蛋白膽固醇 (HDL) 過低	4.6	1.8	4.1	1.4
血清低密度脂蛋白膽固醇 (LDL) 過高	5.3	4.4	5.6	8.1
血清總膽固醇 / 高密度脂蛋白膽固醇比值過高	2.1	1.0	4.4	2.4
代謝症候群	4.8	4.4	4.0	3.0

## ★ 飲料攝取狀況

1993-1996 年臺灣國民營養健康狀況變遷調查結果青少年每天喝含糖飲料 370.5 克，而 2010-2011 年調查結果已增加至每天 408.1 克，其中男生喝的比女生多<sup>(10)</sup>。2013-2015 年臺灣國民營養健康狀況變遷調查發現，有 89.6% 的國中生、85.5% 的高中學生每週至少喝 1 次含糖飲料；其中，國中生平均每週喝 6.8 次、高中生平均每週喝 7.4 次，高中男生更高達每週 8.7 次<sup>(11)</sup>。

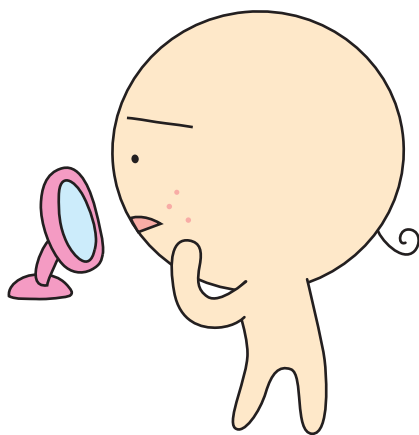
## ★ 三餐攝取狀況

2010 年與 2011 年臺灣國民營養健康狀況變遷調查國高中生三餐沒吃的人數百分比如下表<sup>(9)</sup>。國中生約 6% 沒吃早餐，午餐與晚餐進食狀況較佳，約 20% 有吃宵夜。高中生三餐攝取狀況較差，早餐和午餐皆約有 5% 沒吃，晚餐也有約 2% 沒吃，高中男生吃宵夜的人數則增加為 25%。

沒吃比率 (%)	國中生		高中生	
	男性	女性	男性	女性
早餐	5.7	6.1	4.6	6.4
午餐	1.0	1.8	5.1	4.5
晚餐	0.8	1.5	1.7	2.5
宵夜	79.1	79.4	74.9	79.3

### ★ 皮膚狀況

2010 年與 2011 年臺灣國民營養健康狀況變遷調查發現國高中生面皰總盛行率高達九成（國中男性為 93.41%，國中女性為 90.41%，高中男性為 98.4%，高中女性為 97.0%）<sup>(2,3,12)</sup>。研究發現國中女生已經進入青春期階段，而且多數已發育完成，主要影響其發炎性面皰之因素可能為年齡、年級、嘗試減重與飲食因子，而且此族群之面皰之發生或面皰嚴重性與高醣、高脂之加工食品呈現正相關，相反地，與富含纖維、微量元素、礦物質、以及植化素之食物呈現負相關。然而，國中男生發炎性面皰可能與青春期發展程度、肥胖程度 (BMI)、年級、年齡有關，且青春期發展程度不一，可能因此導致面皰與飲食關係因果難分<sup>(12)</sup>。



## 青春期營養教育指導重點方向

### ★ 三餐均衡有規律

正值青春發育時期，即使課業再忙碌，也要注意飲食衛生與均衡營養，適當熱量攝取，維持健康原動力！

1. 早餐是一天活力的泉源，一定要吃，實在來不及也要喝杯牛奶或豆漿帶到學校，早自習時候吃！
2. 活動量大、容易肚子餓時，除了三餐之外，餐與餐之間可以選擇三明治、茶葉蛋、水煮蛋、乳品類（牛奶、原味或低糖優格）、豆漿、新鮮水果等營養又健康的點心！
3. 健康的外食選擇：
  - ◎「三少二多」：多蔬果、多全穀；少油脂、少加工、少調味。
  - ◎買在地、吃在地、支持在地產品，新鮮又環保！
4. 全素食者需要補充富含維生素 B<sub>12</sub> 的食物，如海帶、紫菜等藻類或服用維生素 B<sub>12</sub> 補充劑。

### 三餐的重要

「一日之計在於晨」，早餐是一天活力的泉源，提供上午課業學習及活動參與所需的熱量及營養。早餐沒吃，從前一天的晚餐到隔一天的中餐，足足 12 小時以上未進食，容易使得早晨的血糖過低，腦細胞的活力變差，導致注意力不集中，反應遲鈍，影響學習能力。國外研究指出有吃早餐的學童，讀寫能力、演算能力及出席率均較佳。午餐具有承上啟下的作用，能使頭腦保持敏銳，幫助理解和記憶，讓下午的學習更有效率。夜晚生理代謝速率降低，消化速率僅為白天的一半，因此晚餐應適量攝取，避免讓

胃腸負擔太重，便可獲得舒適的睡眠，也不會囤積多餘的熱量導致肥胖<sup>(1)</sup>。

青少年不吃早餐或略餐不吃的情形很普遍，其原因可能因人而異，但一般而言問題如下<sup>(1)</sup>：

### (1) 早餐

- 早餐的問題：青少年不吃早餐的原因不外乎沒有時間吃、沒胃口、不想吃、吃不下、沒吃早餐習慣及減肥。若前一天熬夜，會造成過度疲勞，使得第二天沒有食慾；或是晚上吃太飽、太晚吃，由於睡眠時間新陳代謝緩慢、胃腸活動放慢，食物不易消化，也會使得隔天早晨精神不好也沒胃口。
- 小撇步：上課來不及時至少可以喝杯牛奶再出門。青少年多在外面購買早餐，無論是牛奶配麵包、豆漿配素包子，都是一天精力的來源，絕不可省略。

### (2) 午餐

- 午餐的問題：早餐第二、第三節下課才吃，導致中午吃不下；中午蒸便當，蔬菜會變黃，影響風味與食慾，於是到福利社隨意買些東西吃；熱量可能足夠，但其他營養素可能不足，造成營養不均衡。
- 小撇步：在學校吃便當，可以帶顆水果，或是削好以保鮮盒盛裝飯後吃，增加膳食纖維的攝取。



### (3) 晚餐

- 晚餐的問題：在學校中餐沒吃，晚餐就吃得特別多些；放學直接去補習班，來不及吃晚餐，回到家，讀書讀得晚，肚子餓又吃了一堆宵夜，打亂生活作息也囤積許多熱量。
- 小撇步：中餐便當青菜的量較少，晚餐可多攝取蔬菜以補中餐之不足，飯後吃水果，其他食物攝取不宜過量。晚上補習可帶個水果或三明治，在中間休息時候吃。

### 點心時間

點心是指用於補充正餐之不足，且含有適量蛋白質及其他營養素之食品；其熱量較正餐為少，具有補充營養及矯正偏食之功用<sup>(13)</sup>。

- 午餐過後，肚子餓時，可以吃新鮮水果、乳品類（牛奶、原味或低糖優格）或是茶葉蛋、水煮蛋、三明治、素水餃等營養又健康的點心<sup>(1)</sup>。
- 晚上唸書肚子餓，可以煮個麵，若用速食麵，注意速食麵的加工過程，速食麵的加工乾燥法分為油炸與烘烤兩種，油炸的吸附油脂多，熱量相對較高；沖泡的時候，油包、調味包只加一半，可加點青菜，蛋素或蛋奶素可以再打上蛋花，讓營養更均衡。奶素或蛋奶素也可喝杯牛奶，幫助睡眠<sup>(1)</sup>。

### 蔬菜水果不能少

#### (1) 蔬果的功用

蔬菜、水果含有豐富的維生素、礦物質與膳食纖維，

可以促進發育、維護健康；維生素 A 與維生素 C 還能增強免疫力；礦物質可使生理機能正常運作；而膳食纖維可促進腸胃蠕動，預防便秘問題<sup>(1)</sup>。

## (2) 天天五蔬果，健康跟著走

天天五蔬果是指每天至少要吃三份蔬菜與兩份水果，蔬菜一份大約是煮熟後半個飯碗的量；水果一份相當於一個拳頭大小。如何達到每日五蔬果（三蔬二果）<sup>(1)</sup>？

### ●午餐、晚餐記得多吃蔬菜

中午便當中的蔬菜量較少，一定要吃，晚餐可多攝取蔬菜以補中餐之不足。

### ●養成飯後吃水果的好習慣

中午在學校吃便當，可以帶個水果，或是削好放在保鮮盒中，當作飯後水果或點心。

### ●減少肉類增加蔬菜

多吃蔬菜少吃肉類，可減少脂肪、膽固醇的攝取，增加膳食纖維，有益身體健康。

### ●以蔬菜水果當點心

在家中可自製蔬果汁，連渣一起喝，增加膳食纖維的攝取；將水果切成片或切塊，當點心食用。

### ●不可以水果代替蔬菜

水果與蔬菜並非同一大類，雖然都含有豐富的維生素和礦物質，但所含的種類不完全相同，且水果含有糖分，攝取過多會增加熱量攝取，所以二者是不可互相替代的。

### 健康的外食選擇：「三少二多」<sup>(14)</sup>

#### (1) 多蔬果

- 每餐攝取足夠的各色蔬菜，以達每日至少三份蔬菜(1.5碗)的建議量，可增加纖維素，促進腸胃蠕動、增加飽足感。
- 每天攝取兩份新鮮水果；若要喝現榨果汁，切記不要濾渣、勿加糖。

#### (2) 多全穀：以全穀類為主食，少吃炒飯、炒麵，避免攝入過多油脂。

#### (3) 少油脂

- 減少油炸食物攝取，並少用酥皮、酥脆食物。
- 多選擇清蒸、汆燙、清燉、涼拌的食物。

#### (4) 少加工

#### (5) 少調味：主動要求店家減少調味料、沙拉醬用量。

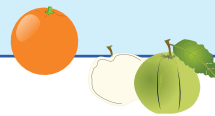
### 全素食者需要補充富含維生素 B<sub>12</sub> 的食物

依據國人膳食營養素參考攝取量建議，維生素 B<sub>12</sub> 每日攝取量為 2.4 微克。建議可藉由紫菜、紅毛苔、強化維生素 B<sub>12</sub> 的營養酵母等食物，增加攝取維生素 B<sub>12</sub> 的來源，如：一份乾紫菜（約 10 公克，3 張海苔壽司皮）可獲得 6 微克維生素 B<sub>12</sub>，即攝取約 1 張海苔壽司皮就可獲得一天所需的維生素 B<sub>12</sub>。或服用維生素 B<sub>12</sub> 補充劑。

## ★「鐵」會給你好氣色

女性由於每個月經血的流失，容易有貧血的問題！  
多攝取富有鐵質的食物，讓你擁有好氣色，也不容易頭暈目眩！

1. 平日攝取適量的黃豆製品（例如：傳統豆腐、豆干）、多吃深色蔬菜（如：莧菜、甜豌豆、紅鳳菜等）。
2. 維生素C豐富的水果（如：芭樂、木瓜、橘子、柳丁等），可以幫助鐵質的吸收。



### “鐵”定很重要！

青春期男女，對鐵質的需求有明顯的增加，衛福部建議男女青少年每日應攝取 15 毫克的鐵<sup>(5)</sup>。男性青少年由於生長期間肌肉量和血液量的增加導致鐵需求增加，但等到生長完成，自 19 歲起男性的每日參考攝取量下降至 10 毫克；女性青少年則因為每個月的經血會有約 15-30 毫克的鐵質損失，需要大量鐵質來平衡，月經期間女性較容易產生缺鐵性貧血，出現頭暈、臉色發白的現象，故女性至停經年齡之前的每日參考攝取量都維持 15 毫克<sup>(1)</sup>。

### 如何補充鐵質？<sup>(1)</sup>

- (1) 多吃深綠色蔬菜；適量黃豆製品（例如：傳統豆腐、豆干、豆腐皮）。
- 植物性食物如黃豆製品（例如：傳統豆腐、豆干）、深綠色蔬菜中也有豐富鐵質，只是吸收率較差，但食用量多時仍有助於增加鐵質的攝取量。

- 有些傳統上認為補血的食物，如：葡萄乾、紅棗、黑棗等，因為是乾燥的，所以以 100 公克含量看似鐵質含量不錯，但如果考慮平常吃的數量時，吃進的鐵質量並不高。而梨、蘋果等水果切開易變黑，是因酵素引起之褐變反應，並不是鐵質含量高。

### 【一日飲食中如何攝取到 15 毫克鐵？】

所有素食者示例：2 片五香豆干（70 g）+1 份紅莧菜（100 g）+10 克黑芝麻粉

蛋素、蛋奶素示例：1 盤紅莧菜（100 g）+1 個荷包蛋（55 g）+2 片五香豆干（70 g）

- (2) 含維生素 C 豐富的水果，如柑橘類、芭樂、奇異果等，若與含鐵的植物性食物一同進食，可以幫助鐵質的吸收。
- (3) 茶葉、咖啡中的單寧酸和咖啡因會阻礙鐵質的吸收，應避免和含鐵質高的食物一同食用。
- (4) 青少年生長發育階段，鐵質需要量較大，如果飲食攝取達到各類食物之建議份數便可符合需要；但若長期飲食攝取不足時，可考慮適量服用鐵劑。女性青少年較易有貧血的問題，補充鐵劑可使血清蛋白濃度不至於持續降低，但服用過多時，過量的鐵質容易沉積於肝臟等組織中而對身體造成傷害，故使用前應該先請醫師或營養師評估是否有必要性及劑量。

食物中鐵質的含量

食物名	100 克食物 中鐵含量 (mg)	日常食用量之鐵含量	
		食用量	鐵含量 (mg)
燕麥片	2.3	3 湯匙, 20 g	0.5
全麥麵粉	3.4	3 湯匙, 20 g	0.7
皇帝豆	5.9	65 g	3.8
黑芝麻			
黑芝麻 (熟)	10.3	4 茶匙, 10 g	1.0
黑芝麻粉	8.6	10 g	0.9
花生			
花生粉	6.8	1 湯匙, 13 g	0.9
帶膜花生仁 (生)	3.5	10 粒, 13 g	0.5
開心果	3.3	15 粒, 10 g	0.3
五香豆干	5.5	35 g	1.9
傳統豆腐	2.0	80 g	1.6
豆腐皮	4.7	30 g	1.4
雞蛋黃	5.5	19 g	1.0
紫菜	56.2	3 張, 10 g	5.6
紅苜菜	11.8	1 份, 100 g *	11.8
紅鳳菜	6.0	1 份, 100 g *	6.0
苜菜	4.6	1 份, 100 g *	4.6
甜豌豆莢	2.1	1 份, 100 g *	2.1
萵苣	1.6	1 份, 100 g *	1.6
茼蒿	1.5	1 份, 100 g *	1.5
玉米筍	1.3	1 份, 100 g *	1.3
黑棗	2.4	25 g	0.6
葡萄乾	1.5	20 g	0.3
紅棗	1.7	25 g	0.4

\* 蔬菜 1 份為可食部分生重 100 g，經烹調後，收縮較多的蔬菜（苜菜、地瓜葉等）約 1/2 碗，收縮較少的蔬菜（芥蘭菜、青花菜等）約 2/3 碗<sup>(1)</sup>。

\* 蔬菜因為含有植酸及纖維，人體對蔬菜所含的鐵質吸收率較差<sup>(1)</sup>。

註：參考臺灣食品營養成分資料庫<sup>(15)</sup>。

## ★ 零食飲料要注意

隨手一包零食、一罐飲料，容易吃進了大量的鈉、油脂與糖，不僅熱量高、營養少，也會影響正餐的食慾，更是肥胖的元兇呢！

市售零食飲料熱量、脂肪、糖、鈉含量如下

食物名稱	一包洋芋片 (60 克)	一包大薯條 (125 克)	一罐可樂 (350 毫升)	大杯珍奶* (700 毫升)
熱量 (大卡)	350	450	180	650
脂肪 (公克)	25	25	0	15
糖 (公克)	0	0	45	60
鈉 (毫克)	230	220	25	80

\* 去冰、全糖。資料來源：臺灣食品營養成分資料庫<sup>(15)</sup>。

1. 口渴時，最佳選擇是白開水。
2. 雖然果汁比汽水來的健康，但是既吃不到膳食纖維，熱量也不低喔，平均一瓶（330 毫升）也有 140 大卡熱量。
3. 無聊嘴饞時，做些不同的事，如起身舒活筋骨、打球、幫忙做家事等，可轉移對食物的注意力。

## 零食飲料放大鏡

### (1) 零食

零食是指高油、高糖、高鹽或高熱量食品，它不是人體生理所必需的，只是心理上想要，滿足口慾或社交功能之食品<sup>(18)</sup>，如碳酸飲料、糖果、巧克力等。經常吃零食，若沒有立刻漱口，容易造成蛀牙；吃太多會降低正餐的食

慾，形成營養不均的現象。許多加工的零食（如辣薯片、話梅），含有較多的鹽份和糖分，也會增加腎臟的負擔<sup>(1)</sup>。

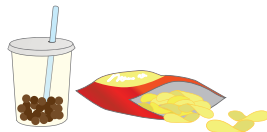
若無聊嘴饞時，做些不同的事如起身舒活筋骨、打球、幫忙作家事等，可轉移對食物的注意力。

## (2) 飲料

青少年平均一天約喝一杯含糖飲料，研究指出清涼飲料攝取的增加可能使得乳品類的攝取減少。飲料的種類繁多，青少年最常喝的飲料為可樂、汽水、沙士等碳酸飲料，其次如紅茶、綠茶、奶茶等。清涼飲料的主要成分為砂糖、香料、碳酸水、色素等，且為了保存，多加磷酸，食用過多，除了妨礙鈣質的吸收外，還會使牙齒的琺瑯質受到破壞。一般飲料，通常添加 10% 的糖，喝了往往更加口渴，須喝更多其他的飲料解渴，增加許多的額外熱量<sup>(1)</sup>。

若口渴時，白開水是最佳的選擇。若不習慣喝白開水，無糖茶類飲料、香草茶（薄荷、薰衣草、玫瑰花…等），也是不錯的選擇。

吃零食、喝飲料的習慣，都會影響正餐的食慾，減少其他食物的攝取，造成營養不均，影響發育。同時，過多的熱量，會使體重增加，造成肥胖<sup>(1)</sup>。





## 市售零食與甜點營養成分

食品名稱	單位	單位重量 (公克)	熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	碳水化合物 (公克)	鈉 (毫克)
海苔方塊酥	一盒	180	882	12	42	114	846
巧克力夾心餅乾	一包	150	701	6.9	31.4	103.7	803
巧克力	一盒	85	524	5	38.3	39.7	54
奶油酥餅	一包	100	512	7.6	24.8	62.7	333
蛋捲	一小盒	90	486	6.1	29.3	50.7	203
乾口糧	一包	120	505	8.1	10.5	95.6	400
草莓脆笛酥	一包	80	382	4.8	13.6	60	45
洋芋片	一包	60	342	3.1	23.2	30.9	230
隨手包餅乾	一包	65	312	3	13	45.5	128
芭樂乾	一包	120	208	-	-	52	2512
巧克力牛奶糖	十顆	38	156	1.4	3.7	30	21
夾心軟糖	一條	35	147	0.5	3.2	29	-
豆乾	一包	150	118	5	6	11	196
布丁	一盒	100	102	2.3	3.2	16	46
蛋黃派	一個	23	100	1	6	12	40
大薯條	一份	126	470	6	24	57	220

註：

參考

1. 行政院衛生署。青少年營養參考手冊<sup>(1)</sup>。
2. 臺灣食品營養成分資料庫<sup>(15)</sup>。
3. United States Department of Agriculture: Food Tracker.<sup>(16)</sup>
4. 衛生福利部國民健康署「西式速食熱量比一比」<sup>(17)</sup>。

市售飲料營養成分

食品名稱	單位	容量 (毫升)	熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	碳水化 合物 (公克)	糖 (公克)	鈉 (毫克)
梅子綠茶	一瓶	600	264	-	-	66.0	59	108
汽水	一罐	350	147	-	-	37.1	37	28
柳橙汁	一瓶	320	160	0.4	0.2	39.4	31	70
可樂	一瓶	355	181	-	-	45.6	45	24
葡萄汁	一瓶	320	138	0.3	-	38.1	38	80
蘋果汁	一瓶	320	149	0.2	1.2-	34.8	33	45
奶茶	一瓶	300	125	1.4	0.8	28.4	28	54
果菜汁	一瓶	300	120	-	-	30	29	90
運動飲料	一瓶	585	165	0.5	-	41.1	40	240
茉莉花茶	一瓶	365	103	0.2	-	25.8	21	70
冬瓜茶	一罐	300	98	-	-	24.8	24	47
咖啡	一罐	240	94	2.1	0.8	19.6	19	60
紅茶	一瓶	300	102	-	-	25.8	21	24
養樂多	一瓶	100	72	1.2	0.1	16.7	15	16
綠茶	一瓶	250	53	-	-	13.4	12	22
珍珠奶茶 (去冰、 全糖)	一杯	700	653	1.7	16.7	125	62	80*

\* 由原料組成估算而得。

註：  
參考

1. 行政院衛生署。青少年營養參考手冊<sup>(1)</sup>。
2. 臺灣食品營養成分資料庫<sup>(15)</sup>。
3. United States Department of Agriculture: Food Tracker.<sup>(16)</sup>
4. 衛生福利部國民健康署「西式速食熱量比一比」<sup>(17)</sup>。



## ★「鈣」使骨骼強健

「鈣質」是骨骼的基石，吃得好、動的勤，可以讓你長高，還可以儲存骨本，減少老年發生骨質疏鬆的危險！多攝取鈣質含量高的食物，如：

1. 高鈣豆製品：傳統豆腐、小方豆干、五香豆干等。
2. 乳品類：牛奶、原味或低糖優格、原味或低糖優酪乳、乳酪（起司）等。
3. 高鈣深綠色蔬菜：芥蘭、莧菜、地瓜葉等。
4. 少喝含咖啡因飲料，如：咖啡、茶，以及碳酸飲料，如：可樂、汽水，以免妨礙鈣質的吸收或增加鈣質流失。

**鈣，是一定要的啦！**

“鈣質”是骨骼的基石，充分攝取鈣質，可以幫助長高，也可以儲存骨本；若是飲食中缺乏鈣質，便會促使骨骼中的鈣質游離出來，骨質密度下降，而增加發生骨質疏鬆的機會了<sup>(1)</sup>！

**保“鈣”好方法<sup>(1)</sup>**

(1) 多攝取鈣質含量高的食物，如：

乳製品：乳酪（起司）、牛奶、原味或低糖優格、原味或低糖優酪乳。

高鈣深綠色蔬菜：芥蘭、紅莧菜、莧菜、地瓜葉。

高鈣豆製品：黃豆、黑豆、豆干、豆腐。

【一日飲食中如何攝取到 1200 毫克鈣？】

所有素食者示例：一碗糙米飯 + 4 塊紅燒油豆腐（110 g） + 涼拌豆腐（160 g） + 一盤地瓜葉（100 g） + 一盤紅莧菜（100 g） + 一盤油菜（100 g） + 二杯豆漿 + 10 克黑芝麻粉

奶素、蛋奶素示例：二杯牛奶（480 c.c） + 一盤芥蘭菜（100 g） + 炒小白菜（100 g） + 二片五香豆干（70 g） + 涼拌豆腐（160 g） + 一杯豆漿

- (2) 少喝含咖啡因飲料（如咖啡、茶）、碳酸飲料（如可樂、汽水），以免咖啡因、磷酸妨礙鈣質的吸收，或增加鈣的流失<sup>(1)</sup>。
- (3) 青少年生長發育階段，鈣質需要量較大，如果飲食攝取達到各類食物之建議份數便可符合需要；但若長期飲食攝取不足時，可考慮適量服用鈣片。補充鈣片雖可增加血鈣濃度，避免骨質疏鬆，但服用過多時，過多的鈣會與草酸結合形成草酸鈣沉積造成結石，故使用前應該先請醫師或營養師評估是否有必要性及劑量<sup>(1)</sup>。

食物中鈣質的含量

食物名	100 g 食物中鈣含量 (mg)	日常食用量之鈣含量	
		食用量	鈣含量 (mg)
低脂鮮乳	98	1 杯，240 c.c.	235
低脂發酵乳	59	1 杯，240 c.c.	142
優格	103	210 g	216
五香豆干	273	35 g	96
小三角油豆腐	216	2 塊，55 g	119
傳統豆腐	140	3 小格，80 g	112
豆漿	15	1 杯	29
雞蛋黃	158	1 個，19 g	30
燕麥片	40	3 湯匙，20 g	8
糙梗米	11	1 碗，80 g	9
杏仁			
蒜味杏仁果	287	5 粒，7 g	20
原味杏仁果	253	5 粒，7 g	18
黑芝麻			
黑芝麻 (熟)	1479	4 茶匙，10 g	148
黑芝麻粉	1449	10 g	145
花生			
花生粉	115	1 湯匙，13 g	15
帶膜花生仁 (生)	91	10 粒，13 g	12
開心果	107	15 粒，10 g	11
紅莧菜	218	1 份，100 g <sup>*</sup>	218
芥蘭菜	181	1 份，100 g <sup>*</sup>	181
莧菜	146	1 份，100 g <sup>*</sup>	146
紅鳳菜	122	1 份，100 g <sup>*</sup>	122
地瓜葉	105	1 份，100 g <sup>*</sup>	105
小白菜	103	1 份，100 g <sup>*</sup>	103
油菜	88	1 份，100 g <sup>*</sup>	88
芥菜	72	1 份，100 g <sup>*</sup>	72
綠豆芽	56	1 份，100 g <sup>*</sup>	56

\* 蔬菜 1 份為可食部分生重 100 g，經烹調後，收縮較多的蔬菜（莧菜、地瓜葉等）約 1/2 碗，收縮較少的蔬菜（芥蘭菜、青花菜等）約 2/3 碗。

\* 蔬菜因為含有植酸及纖維，人體對蔬菜所含的鈣質吸收率較差。

註：參考臺灣食品營養成分資料庫<sup>(15)</sup>。

## ★ 輕鬆戰痘真容易

我不要再當豆花臉了！

抗痘秘訣 - 「多蔬果少油脂」

1. 少吃油炸的食物，減少皮脂分泌，避免堵塞毛孔。
2. 多攝取蔬果，獲得足夠的膳食纖維，以及補充足夠的水分，幫助新陳代謝，減少便秘情形；也能攝取到維生素C，保護皮膚較不易長痘痘！

### 什麼是青春痘

青春痘，學名稱為痤瘡。青春痘是因皮膚的皮脂腺發炎所引致的，通常較多見於青春期的男女，尤其在面部、肩部、胸部及背部<sup>(1)</sup>。

### 青春痘形成原因

青春期性腺成熟，睪丸及卵巢、腎上腺的雄性激素增高，分泌的皮脂加快增多且濃稠。這些皮脂不能完全從皮脂腺導管裡順利排出，聚集在毛囊口裡，同時雄性激素促使毛囊皮脂腺導管過度角化，毛囊壁上皮細胞脫落增多。過多的濃稠皮脂與毛囊口脫落的上皮細胞混合，形成黃白色的物質、堵塞在毛囊口裡，使皮膚無法進行排泄的作用，引起發炎，便形成青春痘<sup>(1)</sup>。

## 如何預防呢？<sup>(1)</sup>

### (1) 抗痘秘訣「多蔬果少油脂」

- 多攝取蔬菜水果，獲得足夠的膳食纖維，以及補充足夠的水分，幫助體內新陳代謝，減少便秘情形；也可攝取到維生素 A、維生素 C、抗氧化劑，保護皮膚較不易長痘痘。
- 少吃油炸的食物，降低脂肪攝取，減少皮脂的分泌，避免堵塞毛孔。

### (2) 清潔面部

- 可用中性肥皂加溫水輕輕沖洗，幫助毛孔擴張，讓淤積的皮脂易於排出，最好在水龍頭下直接沖洗，以免毛巾或臉盆不乾淨，而使皮膚發炎更嚴重。

### (3) 生活規律

- 保持充足睡眠，作息定時，經常有適量的運動，運動後注意清潔。

### (4) 情緒控制

- 情緒不定，精神緊張及過份關注儀容以致日夜焦慮，都會令青春痘驟增，所以應保持心情輕鬆，盡量讓自己放鬆。
- 注意：切勿以手擠壓青春痘，以免導致細菌感染。在痊癒初期，不要用手揭痂，讓它自然脫落以免變成疤痕或導致細菌感染。

- (5) 若情況嚴重，務必去看醫師，不要自行亂抹藥膏。

### 規律運動 維持健康體重

1. 養成規律運動習慣，每天累計至少 60 分鐘中等費力至費力身體活動。
2. 維持健康體重，體重過輕會造成生長遲緩、注意力減退等健康問題；體重過重或肥胖會造成未來糖尿病、代謝症候群、血脂異常、高血壓、冠狀動脈心臟病等慢性疾病的風險上升<sup>(20)</sup>。

#### 養成規律運動習慣

世界衛生組織（WHO）建議青少年身體活動量<sup>(19, 21)</sup>：

- (1) 每天累計至少 60 分鐘中等費力至費力身體活動。
- (2) 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。
- (3) 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。



中等費力與費力身體活動定義與舉例如下<sup>(19)</sup>：

身體活動程度	中等費力身體活動	費力身體活動
定義	指身體活動達中等費力程度，持續從事 10 分鐘以上還能舒服地對話，但無法唱歌。這類活動會讓人覺得有點累，呼吸及心跳比平常快一些，也會流一些汗。	指身體活動達費力程度，持續從事 10 分鐘以上時，將無法邊活動，邊跟人輕鬆說話。這類活動會讓身體感覺很累，呼吸和心跳比平常快很多，也會流很多汗。
舉例	健走、下山、一般速度游泳、網球雙打、羽毛球、桌球、排球、太極拳、跳舞、一般速度騎腳踏車等。	跑步、上山爬坡、持續快速地騎腳踏車、快速上樓梯、有氧舞蹈、快速地騎腳踏車、跆拳道、攀岩、跳繩、激烈地打球（如籃球、足球、網球單打）等。

運動的好處如下<sup>(20)</sup>：

- (1) 強健心肺和肌肉。
- (2) 強健骨骼。
- (3) 促進心血管和代謝性功能的生理指標。
- (4) 理想的身體組成。
- (5) 減少憂鬱的症狀。

### 要如何判斷體重是否健康？

因為青少年還在生長發育，身高增加，體重也會變動，所以需要參考衛福部公布之「兒童及青少年生長身體質量指數 (BMI) 建議值」兒童青少年體位標準判讀表<sup>(22)</sup>，對照年齡和性別並計算 BMI 值，就可以判斷自己的體重是否標準了。

年齡(歲)	男生			女生		
	過輕	過重	肥胖	過輕	過重	肥胖
	BMI<	BMI≥	BMI≥	BMI<	BMI≥	BMI≥
12.5	15.4	21.5	24.2	15.4	21.6	23.9
13	15.7	21.9	24.5	15.7	21.9	24.3
13.5	16.0	22.2	24.8	16.0	22.2	24.6
14	16.3	22.5	25.0	16.3	22.5	24.9
14.5	16.6	22.7	25.2	16.5	22.7	25.1
15	16.9	22.9	25.4	16.7	22.7	25.2
15.5	17.2	23.1	25.5	16.9	22.7	25.3
16	17.4	23.3	25.6	17.1	22.7	25.3
16.5	17.6	23.4	25.6	17.2	22.7	25.3
17	17.8	23.5	25.6	17.3	22.7	25.3
17.5	18.0	23.6	25.6	17.3	22.7	25.3

BMI= 體重 (公斤) / 身高<sup>2</sup>(公尺<sup>2</sup>)。

資料來源：國民健康署 (102 年 6 月 11 日公布)。

## 青春期每日飲食建議

我們身體的熱量來自各類食物，但是依據生活型態的不同，所需要的熱量也會不同。每天都要吃到各類食物，在每類食物中宜多加變化。

每日飲食中均應包含各類食物以及各類食物的建議食用量。一般飲食之乳品類類似於素食飲食之高蛋白質飲料，但其鈣含量較高。全素及蛋素者因為未攝取乳品類，需要增加豆類攝取量，以符合蛋白質建議量。全素食飲食者在豆魚蛋肉類僅攝取豆類，建議素食飲食者在同一餐中要搭配不同的黃豆製品及穀類製品，以互補各自缺乏的胺基酸。各類食物所含的主要營養素、食物示例及份量說明如下。

## ★ 六大類食物的主要營養成分

身體所需的熱量及營養素來自於各種類的食物，要攝取到足夠的熱量及營養素必須注意飲食的均衡性以及食物量。所謂均衡飲食是飲食中能夠包括六大類食物，各類食物主要提供的營養成分為：

食物類別	主要營養成分	次要營養成分
全穀雜糧類	醣類	精製米、麵：蛋白質、脂肪、磷 未精製之穀類：蛋白質、脂肪、維生素 B <sub>1</sub> 、維生素 B <sub>2</sub> 、膳食纖維
乳品類	蛋白質、鈣、維生素 B <sub>2</sub>	維生素 B <sub>12</sub> 、維生素 A、磷
豆類、蛋類	蛋白質、脂肪、磷	蛋：維生素 A、維生素 B <sub>12</sub> 、磷 黃豆及其製品：脂肪、維生素 E、葉酸、鈣、鐵、磷
蔬菜類	維生素 C、膳食纖維	深綠及深黃紅色蔬菜：維生素 A、維生素 E、葉酸、鈣、鐵、鉀、鎂 淺色蔬菜：鈣、鉀、鎂
水果類	水分、維生素 C	維生素 A、鉀、膳食纖維
油脂與堅果種子類	脂肪	植物油類：維生素 E 核果及種子類：維生素 B <sub>1</sub> 、鉀、鎂、磷、鐵

## ★ 六大類食物之份量說明

同一類食物中所有的三大營養素（蛋白質、脂肪、醣類）含量相似，但是維生素和礦物質含量並不完全相同，因此日常飲食除了能包含六大類食物外，在同一類食物中經常變換食物種類，更能確保攝取到各種營養素。下表為扇形圖中各大類食物的食物示例及份量說明。

<p>全穀雜糧類 1 碗（碗為一般家用飯碗、重量為可食重量）</p>	<p>= 糙米飯 1 碗 或 雜糧飯 1 碗 或 米飯 1 碗                      = 熟麵條 2 碗 或 小米稀飯 2 碗 或 燕麥粥 2 碗                      = 米、大麥、小麥、蕎麥、燕麥、麥粉、麥片 80 公克                      = 中型芋頭 4/5 個 (220 公克) 或小蕃薯 2 個 (220 公克)                      = 玉米 2 又 2/3 根 (340 公克) 或馬鈴薯 2 個 (360 公克)                      = 全麥饅頭 1 又 1/3 個 (120 公克) 或全麥吐司 2 片 (120 公克)</p>
<p>豆類、蛋類 1 份（重量為可食部分生重）</p>	<p>= 黃豆 (20 公克) 或 毛豆 (50 公克) 或 黑豆 (25 公克)                      = 無糖豆漿 1 杯                      = 傳統豆腐 3 格 (80 公克) 或 嫩豆腐半盒 (140 公克)                      或 小方豆干 1 又 1/4 片 (40 公克)                      或 五香豆干 1 又 1/4 片 (35 公克)                      或 (濕) 豆皮 30 公克                      = 雞蛋 1 個</p>
<p>乳品類 1 杯 (1 杯 = 240 毫升全脂、脫脂或低脂奶 = 1 份)</p>	<p>= 鮮奶、保久乳、優酪乳 1 杯 (240 毫升)                      = 全脂奶粉 4 湯匙 (30 公克)                      = 低脂奶粉 3 湯匙 (25 公克)                      = 脫脂奶粉 2.5 湯匙 (20 公克)                      = 乳酪 (起司) 2 片 (45 公克)                      = 優格 210 公克</p>
<p>蔬菜類 1 份 (1 份為可食部分生重約 100 公克)</p>	<p>= 生菜沙拉 (不含醬料) 100 公克                      = 煮熟後相當於直徑 15 公分盤 1 碟 或 約大半碗                      = 收縮率較高的蔬菜如莧菜、地瓜葉，煮熟後約占半碗                      = 收縮率較低的蔬菜如芥蘭菜、青花菜等，煮熟後約占 2/3 碗</p>

水果類 1 份 (1 份為切塊 水果約大半 碗 ~1 碗)	= 可食重量估計約等於 100 公克 (80~120 公克) = 香蕉 (大) 半根 70 公克 = 榴槤 45 公克
油脂與堅果 種子類 1 份 (重量為可食 重量)	= 芥花油、沙拉油等各種烹調用油 1 茶匙 (5 公克) = 杏仁果、核桃仁 (7 公克) 或 開心果、南瓜子、葵花子、 黑 (白) 芝麻、腰果 (10 公克) 或 各式花生仁 (13 公克) 或 瓜子 (15 公克) = 沙拉醬 2 茶匙 (10 公克) 或 蛋黃醬 1 茶匙 (8 公克)

### ★ 一份食物提供的熱量及主要營養素量

六大類食物的分類主要依據為蛋白質、脂肪、醣類三種營養素的含量，這三種營養素為熱量的主要來源，其中蛋白質及醣類每公克可產生 4 大卡的熱量，脂肪每公克可產生 9 大卡的熱量。下表為六大類食物之一份食物份量中含有的三大營養素量。

六大類食物單位份量之熱量及三大營養素含量 (1 份, 1 portion size) :

六大類食物	熱量及三大營養素含量			
	熱量 (大卡)	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	醣類 (克)
全穀雜糧類	70	2	+	15
豆類、蛋類	75	7	5	+
乳品類	150	8	8	12
蔬菜類	25	1		5
水果類	60	+		15
油脂與堅果種子類	45		5	

+ : 表微量

## ★ 不同生活活動強度之青春期每日飲食建議攝取量

衛福部建議合宜的飲食三大營養素攝取量占總熱量之比例為：蛋白質 10-20%，脂肪 20-30%，醣類 50-60%<sup>(4)</sup>。依不同生活活動強度之青春期青少年之熱量需要及此熱量分配原則計算出每日飲食建議攝取量如下表。依據青少年年齡、性別及生活活動強度（低、稍低、適度或高），即可知道每日飲食建議攝取量。



青春期一日飲食建議量

純素或全素

年齡 (歲)	13-15 歲			
生活活動強度	稍低		適度	
性別	男	女	男	女
熱量 (大卡)	2400	2050	2800	2350
全穀雜糧類 (碗)	4	3	4.5	4
未精製* (碗)	1.5	1	1.5	1.5
其他* (碗)	2.5	2	3	2.5
豆類 (份)	7.6	7.5	10	7.5
蔬菜類 (份)	5	4	5	4
水果類 (份)	4	3	4	4
油脂與堅果種子類 (份)	7	6	8	6
油脂類 (茶匙)	6	5	7	5
堅果種子類 (份)	1	1	1	1

年齡 (歲)	16-18 歲							
生活活動強度	低		稍低		適度		高	
性別	男	女	男	女	男	女	男	女
熱量 (大卡)	2150	1650	2500	1900	2900	2250	3350	2550
全穀雜糧類 (碗)	3.5	2.5	4	3	4.5	3.5	5	4
未精製* (碗)	1.5	1	1.5	1	1.5	1.5	2	1.5
其他* (碗)	2	1.5	2.5	2	3	2	3	2.5
豆類 (份)	7.5	5.5	8.5	7	11	7.5	14	9
蔬菜類 (份)	4	3	5	3	5	4	6	5
水果類 (份)	3	2	4	3	4	3.5	5	4
油脂與堅果種子類 (份)	6	5	7	5	8	6	8	7
油脂類 (茶匙)	5	4	6	4	7	5	7	6
堅果種子類 (份)	1	1	1	1	1	1	1	1

\*「未精製」主食品，如糙米飯、全麥食品、燕麥、玉米、蕃薯等。  
「其他」指白米飯、白麵條、白麵包、饅頭等，這部分全部換成「未精製」更好。



蛋素

年齡 (歲)	13-15 歲			
生活活動強度	稍低		適度	
性別	男	女	男	女
熱量 (大卡)	2400	2050	2800	2350
全穀雜糧類 (碗)	4	3	4.5	4
未精製* (碗)	1.5	1	1.5	1.5
其他* (碗)	2.5	2	3	2.5
豆類 (份)	6.5	6.5	9	6.5
蛋類 (份)	1	1	1	1
蔬菜類 (份)	5	4	5	4
水果類 (份)	4	3	4	4
油脂與堅果種子類 (份)	7	6	8	6
油脂類 (茶匙)	6	5	7	5
堅果種子類 (份)	1	1	1	1

年齡 (歲)	16-18 歲							
生活活動強度	低		稍低		適度		高	
性別	男	女	男	女	男	女	男	女
熱量 (大卡)	2150	1650	2500	1900	2900	2250	3350	2550
全穀雜糧類 (碗)	3.5	2.5	4	3	4.5	3.5	5	4
未精製* (碗)	1.5	1	1.5	1	1.5	1.5	2	1.5
其他* (碗)	2	1.5	2.5	2	3	2	3	2.5
豆類 (份)	6.5	4.5	7.5	6	10	6.5	13	8
蛋類 (份)	1	1	1	1	1	1	1	1
蔬菜類 (份)	4	3	5	3	5	4	6	5
水果類 (份)	3	2	4	3	4	3.5	5	4
油脂與堅果種子類 (份)	6	5	7	5	8	6	8	7
油脂類 (茶匙)	5	4	6	4	7	5	7	6
堅果種子類 (份)	1	1	1	1	1	1	1	1

\*「未精製」主食品，如糙米飯、全麥食品、燕麥、玉米、蕃薯等。  
「其他」指白米飯、白麵條、白麵包、饅頭等，這部分全部換成「未精製」更好。

奶素

年齡 (歲)	13-15 歲			
生活活動強度	稍低		適度	
性別	男	女	男	女
熱量 (大卡)	2400	2050	2800	2350
全穀雜糧類 (碗)	4	3	4.5	4
未精製* (碗)	1.5	1	1.5	1.5
其他* (碗)	2.5	2	3	2.5
豆類 (份)	6	6	8	6
乳品類 (杯)	1.5	1.5	2	1.5
蔬菜類 (份)	5	4	5	4
水果類 (份)	4	3	4	4
油脂與堅果種子類 (份)	7	6	8	6
油脂類 (茶匙)	6	5	7	5
堅果種子類 (份)	1	1	1	1

年齡 (歲)	16-18 歲							
生活活動強度	低		稍低		適度		高	
性別	男	女	男	女	男	女	男	女
熱量 (大卡)	2150	1650	2500	1900	2900	2250	3350	2550
全穀雜糧類 (碗)	3.5	2.5	4	3	4.5	3.5	5	4
未精製* (碗)	1.5	1	1.5	1	1.5	1.5	2	1.5
其他* (碗)	2	1.5	2.5	2	3	2	3	2.5
豆類 (份)	6	4	7	5.5	9	6	12	7
乳品類 (杯)	1.5	1.5	1.5	1.5	2	1.5	2	2
蔬菜類 (份)	4	3	5	3	5	4	6	5
水果類 (份)	3	2	4	3	4	3.5	5	4
油脂與堅果種子類 (份)	6	5	7	5	8	6	8	7
油脂類 (茶匙)	5	4	6	4	7	5	7	6
堅果種子類 (份)	1	1	1	1	1	1	1	1

\*「未精製」主食品，如糙米飯、全麥食品、燕麥、玉米、蕃薯等。  
「其他」指白米飯、白麵條、白麵包、饅頭等，這部分全部換成「未精製」更好。

蛋奶素

年齡(歲)	13-15 歲			
生活活動強度	稍低		適度	
性別	男	女	男	女
熱量(大卡)	2400	2050	2800	2350
全穀雜糧類(碗)	4	3	4.5	4
未精製*(碗)	1.5	1	1.5	1.5
其他*(碗)	2.5	2	3	2.5
豆類(份)	5	5	7	5
蛋類(份)	1	1	1	1
乳品類(杯)	1.5	1.5	2	1.5
蔬菜類(份)	5	4	5	4
水果類(份)	4	3	4	4
油脂與堅果種子類(份)	7	6	8	6
油脂類(茶匙)	6	5	7	5
堅果種子類(份)	1	1	1	1

年齡(歲)	16-18 歲							
生活活動強度	低		稍低		適度		高	
性別	男	女	男	女	男	女	男	女
熱量(大卡)	2150	1650	2500	1900	2900	2250	3350	2550
全穀雜糧類(碗)	3.5	2.5	4	3	4.5	3.5	5	4
未精製*(碗)	1.5	1	1.5	1	1.5	1.5	2	1.5
其他*(碗)	2	1.5	2.5	2	3	2	3	2.5
豆類(份)	5	3	6	4.5	8	5	11	6
蛋類(份)	1	1	1	1	1	1	1	1
乳品類(杯)	1.5	1.5	1.5	1.5	2	1.5	2	2
蔬菜類(份)	4	3	5	3	5	4	6	5
水果類(份)	3	2	4	3	4	3.5	5	4
油脂與堅果種子類(份)	6	5	7	5	8	6	8	7
油脂類(茶匙)	5	4	6	4	7	5	7	6
堅果種子類(份)	1	1	1	1	1	1	1	1

\*「未精製」主食品，如糙米飯、全麥食品、燕麥、玉米、蕃薯等。

「其他」指白米飯、白麵條、白麵包、饅頭等，這部分全部換成「未精製」更好。

## ★ 生活活動強度分類

個人日常生活活動強度與每日飲食需要量息息相關，日常生活偏為靜態活動者所需的熱量較低，飲食量也就較少，反之從事重度勞動量工作者就需要有較多的食物才能符合身體需要。

日常生活活動量可區分成四種強度：低、稍低、適度及高。下表為日常生活活動強度的判斷參考。

低	靜態活動，睡覺、靜臥或悠閒的坐著。例如：坐著看書、看電視 ... 等。
稍低	站立活動，身體活動程度較低、熱量較少。例如：站著說話、烹飪、開車、打電腦。
適度	身體活動程度為正常速度、熱量消耗較少。例如：在公車或捷運上站著、用洗衣機洗衣服、用吸塵器打掃、散步、購物 ... 等。
高	身體活動程度較正常速度快或激烈、熱量消耗較多。例如：上下樓梯、打球、騎腳踏車、有氧運動、游泳、登山、打網球、運動訓練 ... 等運動。



## 參考文獻

- (1) 行政院衛生署。青少年營養參考手冊。台北市，2003。
- (2) 衛生福利部國民健康署「2010 臺灣國民營養健康狀況變遷調查結果」  
<http://obesity.hpa.gov.tw/TC/researchList.aspx?cid=164> (2016 年 7 月 15 日上網)。
- (3) 衛生福利部國民健康署「2011 臺灣國民營養健康狀況變遷調查結果」  
<http://obesity.hpa.gov.tw/TC/researchList.aspx?cid=165> (2016 年 7 月 15 日上網)。
- (4) 行政院衛生署。每日飲食指南手冊。台北市，2012。
- (5) 衛生福利部「國人膳食營養素參考攝取量 (DRIs)，第七版」  
<https://consumer.fda.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeID=636> (2016 年 4 月 6 日上網)。
- (6) 林真夙：「我國營養及肥胖防治政策」  
[http://sites.cjcu.edu.tw/wSiteFile/File/Z0009/1508101717010806-2-%E9%87%8D%E8%A6%81%E6%94%BF%E7%AD%96%E8%AA%AA%E6%98%8E\(%E4%B8%80\)%E6%9E%97%E7%9C%9F%E5%A4%99%E7%A0%94%E7%A9%B6%E5%93%A1.pdf](http://sites.cjcu.edu.tw/wSiteFile/File/Z0009/1508101717010806-2-%E9%87%8D%E8%A6%81%E6%94%BF%E7%AD%96%E8%AA%AA%E6%98%8E(%E4%B8%80)%E6%9E%97%E7%9C%9F%E5%A4%99%E7%A0%94%E7%A9%B6%E5%93%A1.pdf) (2016 年 7 月 20 日上網)。

- (7) 修訂「教育部學校外訂盒餐採購契約（參考範本）」及「學校午餐食物內容及營養基準」案  
<http://web.tlhc.ylc.edu.tw/files/14-1001-2196,r29-1.php> (2016 年 7 月 20 日上網)。
- (8) 衛生福利部國民健康署「食用碘鹽 健康多一點 逾半數國人碘營養不足」  
<http://www.hpa.gov.tw/BHPNet/Web/News/News.aspx?No=201505190002> (2016 年 7 月 20 日上網)。
- (9) 國家衛生研究院。臺灣營養健康調查 2010-2011 資料分析與成果發表會。台北市，2012。
- (10) Chang HY. Time Trend of Sugar Sweetened Beverage Consumption Among Adolescents: Results from the 1993-1996 and 2010-2011 Nutrition and Health Survey in Taiwan. In 2015 APHA Annual Meeting & Expo.  
<https://apha.confex.com/apha/143am/webprogram/Paper326744.html> (accessed 20 July 2016).
- (11) 衛生福利部國民健康署「消暑一夏多喝水 遠離甜飲 增健康 全糖手搖飲 糖含量超過每日上限 1 倍」  
<http://www.hpa.gov.tw/BHPNet/Web/News/News.aspx?No=201607220001> (2016 年 8 月 17 日上網)。

- (12) 馬欣怡。臺灣地區國中生面飽與飲食關係之橫斷面研究，臺灣營養健康調查，2010-2011。臺灣大學碩士論文，2012。
- (13) 衛生福利部國民健康署「校園周邊飲食：105 年校園周邊健康飲食輔導示範計畫」  
<http://obesity.hpa.gov.tw/TC/NutritionContent.aspx?id=9&chk=8050ee96-924c-4b02-be7e-1201037463ad> (2016 年 7 月 24 日上網)。
- (14) 衛生福利部國民健康署「外食也能吃得好健康」  
<http://obesity.hpa.gov.tw/PDA/eatingout.aspx> (2016 年 7 月 24 日上網)。
- (15) 臺灣地區食品營養成分資料庫  
<https://consumer.fda.gov.tw/FoodAnalysis/index.htm> (2016 年 4 月 6 日上網)。
- (16) United States Department of Agriculture: Food Tracker.  
<https://www.supertracker.usda.gov/foodtracker.aspx> (accessed 28 July 2016).
- (17) 衛生福利部國民健康署「西式速食熱量比一比」  
<http://obesity.hpa.gov.tw/TC/healthContent.aspx?id=75&chk=ef89aa67-4a9e-40f1-99c2-b9cf7e788099&param=pn%3d1%26cid%3d132%26chk%3da6101f2f-b8c7-489c-84b1-f98a111088c3> (2016 年 7 月 15 日上網)。

- (18) 董氏基金會食品營養特區「校園食品健康小博士園地」  
<http://nutri.jtf.org.tw/index.php?idd=4&aid=6&bid=67&cid=835> (2016 年 7 月 24 日上網)。
- (19) 衛生福利部國民健康署。健康生活動起來手冊。台中市，2015。
- (20) 衛生福利部國民健康署。學校健康體位教戰手冊。台中市，2014。
- (21) World Health Organization: Physical activity and young people.  
[http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_young\\_people/en/](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/en/) (accessed 28 July 2016).
- (22) 衛生福利部國民健康署「兒童及青少年生長身體質量指數 (BMI) 建議值」  
<http://obesity.hpa.gov.tw/TC/BMIproposal.aspx> (2016 年 7 月 2 日上網)。



書 名：舞動青春 飲食加分

素食青春期營養參考手冊

出版機關：衛生福利部國民健康署

地 址：10341 台北市大同區塔城街 36 號

電 話：(02) 2522-0888

網 址：衛生福利部國民健康署

<http://www.hpa.gov.tw/Home/Index.aspx>

發行人：王英偉

編輯小組：楊淑惠、吳佩瑜、章雅惠、駱菲莉、王果行

編 審：游麗惠、林莉茹、陳秀玫、謝佩君、黃莉婷、  
周少鼎

美編設計：楊琇如

版(刷)次：第二版第一刷


出版年月：中華民國 107 年 10 月

GPN：

ISBN：

著作財產人：衛生福利部國民健康署

本書保留所有權利，欲利用者，請洽詢衛生福利部國民健康署



# 舞動青春 飲食加分



素食青春期營養參考手冊



衛生福利部國民健康署

本經費由菸品健康福利捐支應 廣告