

青少年飲食指南～認識六大類基本食物

我們人體每天需要攝取各種不同的食物，我們每天所吃的食物，供給我們各種不同的營養，有均衡的飲食，才能長得健康強壯。現在我們就來認識六大類基本食物。

第一類：五穀根莖類（3~5份）～主要提供醣類、植物性蛋白質及維生素B。

如：米飯、麵包、蛋糕、餅干、饅頭、麵條、玉米、蕃薯、芋頭、米粉、冬粉、蓮子、栗子、菱角、馬鈴薯等。

第二類：奶類（1~2杯）～主要提供鈣質、蛋白質及維生素B2。

如：鮮奶（全脂、低脂、脫脂）奶粉（全脂、低脂、脫脂）乳製品（如發酵乳、乳酪等）。

第三類：肉、魚、豆、蛋類（4份）～主要提供蛋白質、礦物質及維生素。

如：雞肉、鴨肉、牛肉、豬肉、肝、心、腰子、香腸、魚、蝦、蛤、黃豆、毛豆、豆腐、豆漿、雞蛋、鵝蛋等。

第四類：蔬菜類（3碟）～主要提供維生素、礦物質及纖維質（深綠、黃、紅色含量較豐富）

如：蕃薯葉、空心菜、芥藍菜、菠菜、青椒、茄子、蘆筍、高麗菜、蕃茄、洋蔥、胡蘿蔔、青江菜、白蘿蔔等。

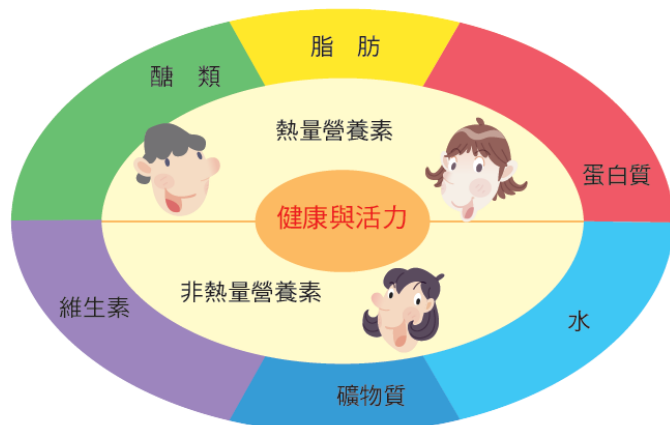
第五類：水果類（2個）～主要提供維生素C、維生素A、醣類及纖維質。

如：橘子、檸檬、柳丁、木瓜、芭樂、芒果、鳳梨、香蕉、葡萄、香瓜、梨子、西瓜、荔枝、蘋果、草莓等。

第六類：油脂類（2~3湯匙）～主要提供脂肪及脂溶性維生素。

如：沙拉油、黃豆油、豬油、麻油、花生油、肥肉、奶油、花生、瓜子、腰果、魚肝油等。

六大營養素



醣類

1. 是最主要的熱量來源，每天所需的熱量應有 60~65% 來自於醣類。
2. 又叫做碳水化合物，分為單純性碳水化合物，包含單醣(如葡萄糖、果糖)及雙醣(如蔗糖、麥芽糖)。複合性碳水化合物，即多醣，例如：澱粉、纖維素等。
3. 食物中的葡萄糖、果糖、蔗糖很容易消化，讓身體快速得到熱量。
4. 澱粉存在五穀根莖類食物中，消化的時間比單醣久，能平穩持續提供身體熱量。
5. 纖維素存在於蔬菜、水果、全穀類中，雖然無法被人體消化吸收，但可以促進腸的蠕動，幫助排泄。

蛋白質

1. 是建構和修補身體組織的主要營養素。
2. 每天所需的熱量應有 12~14% 來自蛋白質。
3. 蛋白質由 22 種胺基酸所組成，其中 8 種是人體無法自行合成，需直接從食物中獲得的，稱為必需胺基酸。
4. 食物來源：奶肉蛋魚肉類及豆製品、全穀類等。

脂肪

1. 每天所需熱量應有 25~30% 來自於脂肪。
2. 脂肪有保護器官，維持組織、生理的正常功能，還可以讓皮膚健康有光澤。
3. 脂肪可分為飽和脂肪及不飽和脂肪：飽和脂肪在室溫下呈固態(如紅色的肉、奶油、乳酪)。不飽和脂肪在室溫下多呈液態(如魚類及植物性脂肪)。
4. 攝取魚油及室溫下是液態的植物油對身體健康較有益處。
5. 飽和脂肪含有膽固醇，如果過多會堆積在血管內壁，引起心血管疾病。

維生素～水溶性維生素、脂溶性維生素

水溶性維生素：維生素B群、維生素C

維生素B群：1. 和熱量的代謝有關，具有抗壓力的功能。2. 可由綠葉蔬菜、動物製品，例如：肉類、奶類、蛋等食物中獲得。

●**維生素B1：**幫助消化、促進成長及維持神經系統正常功能。

●**維生素B2：**保護眼睛及皮膚。

●**菸鹼酸：**維持皮膚及神經、消化系統正常功能。

●**葉酸：**幫助細胞的增生，例如：紅血球、腸道細胞等；可促進乳汁的分泌，懷孕及哺乳的女性應多攝取。

現代人喜歡實用精緻米食麵食、甜點與糖果，捨棄含有豐富維生素B群的糙米和全穀類，常造成維生素B群攝取不足。

維生素C：1. 具有良好的抗氧化作用，能保護身體的細胞。2. 可幫助形成結締組織的膠原蛋白，使牙齦健康，幫助傷口癒合。3. 可以對抗精神壓力。4. 你可自飲食中的柑橘類水果、包心菜類蔬菜、深綠色蔬菜等獲得維生素C。

脂溶性維生素：維生素A、D、E、K

維生素A：1. 保護眼睛、黏膜和皮膚。2. 能促進骨骼的生長，並和免疫功能有關。3. 你可自奶類製品、蛋、深綠色蔬菜、深黃紅色水果蔬菜中獲得。

維生素D：1. 幫助骨骼發育，維持鈣在體內的均衡。2. 經由太陽光照射，身體就可自行產生維生素D。3. 可自奶油、蛋黃、肝臟、魚肝油中獲得維生素D。

維生素E：1. 是人體內重要抗氧化物，具有預防老化的功能。2. 能保護肺部，並抵禦空氣汙染的危害。3. 有助於身體的免疫功能。4. 可由植物油、綠葉蔬菜、小麥胚芽、全麥製品、果核中獲得。5. 若吃過量，會導致體內胡蘿蔔素減少，降低維生素A，影響免疫力。

維生素K：1. 幫助人體內血液的凝固。2. 可以從綠色蔬菜、肝臟、肉類等食物中獲得。

※青少年的飲食較容易缺乏維生素A、B群和C，應加強攝取。

維生素缺乏引起的主要症狀：

●**維生素B群：**代謝功能異常 ●**維生素C：**壞血症

●**維生素A：**夜盲症

●**維生素D：**阻礙成長

●**維生素E：**溶血性貧血症

礦物質：

鈣 1. 人體需要量最多的礦物質 2. 是構成骨骼和牙齒的主要成分，奶類是最好的鈣質來源。3. 經常吃多鹽、多糖、多油的食物，將會影響體內對鈣質的吸收和利用。4. 適量的運動和在陽光下活動，可幫助骨骼吸收鈣質，使骨骼更強壯。

鐵 1. 是血紅素的主要成分，可幫助血液輸送氧氣。2. 因為青春期的肌肉量和血液量增加，鐵質的需要量也會增加，尤其是女生因為有月經，造成血液中鐵質的流失，所以需要比男生補充更多富含鐵質的食物。

水：1. 人體中有三分之二是水 2. 能維持體溫，幫助養分的運送和廢物的排出 3. 白開水是最佳的選擇

※ **健康飲食的三大特性：均衡、多樣化及適度的節制。**

強調六大類食物皆不能偏廢，身體才會健康、健康飲食的「多樣化」特性及強調享受美食之際，需要適度節制的重要性

身體質量指數 (BMI)

$BMI = \text{體重 (kg)} / \text{身高 (m}^2\text{)}$

BMI 值的正常範圍		
	男生	女生
14	17.6~22.7	17.6~22.7
15	18.2~23.1	18.0~22.7
16	18.6~23.4	18.2~22.7

如何吃得健康～健康飲食要三低：低糖、低鹽、低脂

低糖也就是少吃游離糖，因為它不含基本的營養素，食糖過量也會影響人體的健康。

低鹽就是少食鈉鹽，因為鈉鹽太多會誘發高血壓病，根據世界流行病醫學調查表明：食鹽較多地區的居民高血壓發病率明顯高出於其他地區。

低脂也就是少食油脂，根據科學發現過量的脂肪是導致肥胖、高血脂、冠心病和某些癌症的原兇，我們認為每天攝取總量不超過膳食總量的30%。