

# 青春期營養

## ■ 青春期的特性

- 青春期的生長速度在人的一生僅次於嬰兒期，因此需要足夠的熱量及營養素供給成長與活動所需。
- 青春期除了身高、體重的急驟增加，最明顯的是生殖系統的成熟與第二性徵的出現。
- 女孩的青春發育較男孩早約2-3年。一般而言，女孩發育最快的期間約在11-14歲，男孩為13-16歲，但因個人的差異，則有提前或延後的情形。
- 青少年在心理發展上趨向於獨立，因此易有反抗行為的發生。

## ■ 重要營養素

- **熱量** 由於快速的成長與大量的活動，青少年需要攝取足夠的熱量，其熱量需要性別、身高、體重及個別活動量而不同，男孩約需2150-2650大卡，女孩約需2100-2200大卡的熱量。
- **蛋白質** 蛋白質是構成與修補肌肉、血液、骨髓及身體各部組織的基本物質，並能形成抗體，增加身體抵抗力。青少年正值發育時期，應攝取足夠的蛋白質以供生長所需。
- **鈣** 鈣是製造骨骼及牙齒的原料，青少年正值成長時期，應多攝取牛奶、小魚干、豆腐等含豐富鈣質及蛋白質的食物。
- **鐵** 青春期的女孩每月月經來潮會有固定的血液流失，需多攝取肝臟、蛋、肉類及深色蔬菜等含鐵質、蛋白質的食物。

## ■ 決定食物攝取量的因素

- **生長** 青少年需要足夠的食物供給骨骼、肌肉、各組織生長所需。
- **活動量** 青少年上課、運動以及參加各項課活動均需要熱量，這些熱量必須由食物供給。
- **體格** 體格的大小決定營養素需要量，體格矮小者其營養素需要量比較高大者少。
- **個人的需要** 每個人有不同的生長速度，食物的攝取應依個人的需要而定，體重過重者應減少高熱量食物的攝取。體重過輕者應增加熱量及各種營養素的攝取。
- **其他** 身體的利用效率及健康情況會影響每日營養素的需要量。

本單僅供參考，實際治療以營養師建議為主



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮

## ■ 運動與營養

- 青少年在此時期的活動量較高，尤其是男孩更熱衷於各項運動。一般而言，青少年食慾較大，應增加食物的攝取，以供給身體及額外體能消耗所需要的營養。
- 運動員如攝取均衡的飲食，當可獲得所需各種營養素。但運動時較易流汗，應多飲水或食用水果、果汁來補充身體所需的水分與礦物質。

## ■ 飲食須知

- 青少年活動較多，易養成不定時進餐及暴飲暴食的習慣，容易損壞腸胃並造成營養不均衡，故應養成按時進餐的習慣。
- 青少年應養成吃早餐的習慣，以供給上午在校上課及參加各項活動所需熱量與營養。
- 由於快速的生長及大量的活動，青少年食慾大，並且容易餓，因此除應注意三餐的攝取外，更應注意點心的攝取。點心的選擇除了注意熱量的補充外，亦應注意鈣質及鐵質的含量。
- 青春期的少女正需要營養促進發育，不可為配合時尚，保持身材苗條而隨便節食。

## ■ 建議攝取量：

| 年齡（歲） | 13-15         |      |      |      | 16-18 |      |      |      |      |      |      |      |     |
|-------|---------------|------|------|------|-------|------|------|------|------|------|------|------|-----|
|       | 低             |      | 稍低   |      | 低     |      | 稍低   |      | 適度   |      | 高    |      |     |
| 活動量   | 男孩            | 女孩   | 男孩   | 女孩   | 男孩    | 女孩   | 男孩   | 女孩   | 男孩   | 女孩   | 男孩   | 女孩   |     |
| 熱量（卡） | 2400          | 2050 | 2800 | 2350 | 2150  | 1650 | 2500 | 1900 | 2900 | 2500 | 3350 | 2550 |     |
| 食物種類  | 全穀根莖類(碗)      | 4    | 3    | 4.5  | 4     | 3.5  | 2.5  | 4    | 3    | 4.5  | 3.5  | 5    | 4   |
|       | 全穀根莖類(未精製)(碗) | 1.5  | 1    | 1.5  | 1.5   | 1.5  | 1    | 1.5  | 1    | 1.5  | 1.5  | 2    | 1.5 |
|       | 全穀根莖類(其他)(碗)  | 2.5  | 2    | 3    | 2.5   | 2    | 1.5  | 2.5  | 2    | 3    | 2    | 3    | 2.5 |
|       | 豆魚肉蛋類         | 6    | 6    | 8    | 6     | 6    | 4    | 7    | 5.5  | 9    | 6    | 12   | 7   |
|       | 奶類            | 1.5  | 1.5  | 2    | 1.5   | 1.5  | 1.5  | 1.5  | 1.5  | 2    | 1.5  | 2    | 2   |
|       | 蔬菜類           | 5    | 4    | 5    | 4     | 4    | 3    | 5    | 3    | 5    | 4    | 6    | 5   |
|       | 水果類           | 4    | 3    | 4    | 4     | 3    | 2    | 4    | 3    | 4    | 3.5  | 5    | 4   |
|       | 油脂與堅果種子類      | 7    | 6    | 8    | 6     | 6    | 5    | 7    | 5    | 8    | 6    | 8    | 7   |

■ 諮詢電話：(02)2737-2181 分機 3002

■ 制訂單位 / 日期：營養室 / 107.05.09

本單僅供參考，實際治療以營養師建議為主



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮