

青春期的營養

■ 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。



■ 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/114.03.01

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