

## 25 個爸媽常問的問題，讓專家告訴你

25 題 Q&A 題目綜覽：

### 營養攝取

Q1、孩童為什麼會偏食？

Q2、如何讓孩子愛上餐桌上的食物？

Q7、到底哪些零食對健康的負擔較小呢？

Q10、兒童營養補充品如何選擇？

Q21、關於補充水的問題，因為有些家長認為小朋友可能餐與餐之間需要，認為要吃健康他們就會準備水果，甚至打蔬果汁之類的，那這個部分算是糖份嗎？

Q22、針對特殊學生，像是智能障礙學生、過動的孩子，他們在生長部分會跟一般的孩童有相關性嗎？因為像過動的孩子好像普遍比較瘦，看起來好像需要多讓他們增加脂肪或是熱量，那想請問有什麼建議可以讓這類孩子吃得比較營養？

Q25、學童愛吃蔬菜不愛吃水果如何改善？水果類與蔬菜類的差異？

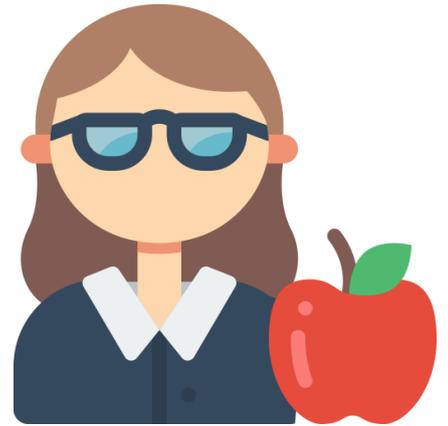
### 迷思破解

Q3、運動後喝運動飲料比喝水好？

Q4、檸檬水是鹼性食物，可以調整體質？

Q5、兒童護眼吃維生素 A、葉黃素營養品，有效嗎？

Q11、優格 VS 優酪乳差在哪？



## 減重觀念

Q8、聽說減重期間不能吃澱粉類？

Q9、不吃東西可以瘦得很快？

Q17、校內有一位國中生，體重已破百，又有異位性皮膚炎，並不是不愛乾淨，想問我們能怎麼幫這位孩子？

Q19、國中高中的女生，如果覺得自己變胖，但有做營養諮詢，每天飲食會算份量、秤重，透過這樣的過程達到減重，想請問對於這個年齡層的孩子，這樣會不會影響她的健康？

Q20、若學童是 167 公分 82 公斤的情境下，反觀我們要怎麼去監控？

## 學童身體活動

Q12、台灣地區兒童運動量是否足夠？

Q13、如何讓兒童聰明地選擇合適的運動？

Q14、如何避免兒童運動傷害？

Q15、如何進行兒童運動的熱身與拉筋？

Q23、學童運動員是否可以需要補充熱量？如何補充？

Q24、運動過程中是否需要給予運動飲料補充水份？

## 學童生長

Q6、如何幫助孩子「高」人一等？

Q16、請問身高有遺傳公式，體重也會受遺傳影響嗎？

Q18、骨齡與年齡是不是沒有絕對的關係？



## Q1、孩童為什麼會偏食？

A1:

根據長庚兒童醫院研究發現，2到4歲的孩子，63%有偏食問題，值得注意的是，有4成9的父母以為自己孩子飲食營養正常，事實上，小孩已經有偏食情況出現。因此，如何讓家中偏食的孩子輕鬆吃完一頓飯，已成為父母必修課程。

「偏食」VS「挑食」

「偏食」是指孩子的飲食中偏向多吃或拒吃某一大類食物，造成營養攝取不均衡。嚴重的偏食常會有食慾不振的情形，易造成營養素攝取不足，導致生長遲滯、學習發展障礙，進而引起免疫力不足、情緒不穩定等現象。

「挑食」是指孩子只排斥某樣食物，但可利用同類中其他食物取代，對孩子身體健康影響不大。但如果硬強迫孩子吃下去，反而會造成孩子對食物反感，可以漸進式增加不喜歡食物的份量，或變更烹調習慣，逐步改善飲食習慣。

造成孩童偏食的原因:

- 1.曾有不舒服或不愉快的進食經驗：例如孩子曾經被熱湯燙到嘴巴、被魚刺哽住、食物口味太重、太怪、太苦等不愉快的進食經驗，皆會影響孩子對食物的主觀性不良印象，造成孩子對這類食物產生恐懼及排斥現象。
- 2.食物缺乏變化：一成不變的食物型態或供應內容，造成孩子接受度降低，甚至因食材變化太少造成營養不均衡。孩子在成長過程中，食物的質地需搭合不同的發育階段而有不同的食物供應型態，依據孩子的成長情況調整飲食質地，訓練孩子咀嚼及吞嚥能力，並能提供多樣化的食材及營養素。
- 3.隨性的飲食模式：邊看電視、邊用餐，電視中精彩畫面分散了孩子的食慾，可能影響正餐食量不足，餐間飢餓時以零食來補充。這樣不定時、不定量的飲

食行為，造成正餐、點心及零食不分的情形，恐影響了正餐的攝取。

4.不當的強迫進食：對於幼兒不喜歡的食物或有偏食傾向時，用強迫行為讓幼兒進食，可能增加對此類食物的反感，造成更嚴重的偏食習慣及神經質。

5.家長及照顧者有偏食的行為：幼兒期模仿能力強，且在家中不選擇，也不鼓勵幼兒進食此類食品，長久下將造成幼兒對陌生食物接受度降低。

## Q2、如何讓孩子愛上餐桌上的食物？

A2:

均衡飲食和規律活動是幫助孩子生長發育的重要元素，所以父母應觀察孩子的日常生活狀況，了解孩子偏食原因，對症下藥，並鼓勵孩子多嘗試，只要多付出一些關懷，多運用一點技巧，孩子必然會感受到父母的真心，讓用餐變成一個好吃又好玩的事情。

1. 定時定量：孩子的胃容量小，食量也小，因此詹雅涵建議，孩子的飲食為三正餐加 2~3 點心，並且要避免隨性的飲食模式，照顧者應掌握孩子的用餐時間及食物份量，建議正餐用餐時間以不超過 40-50 分鐘為原則。

2. 製造愉快的用餐環境：讓孩子學習在餐桌上用餐，不可邊看電視、邊吃東西、更不可跑來跑去，可以給孩子自己選擇專屬的餐具，增加用餐興趣，並多給孩子自己進食的機會，用餐中可與孩子聊聊生活點滴，或為今日菜色評分讚美，培養輕鬆愉快的用餐環境。

3. 把食物變得色香味俱全：烹調者可以改變烹調方法及切割方式，改變烹調方式如切細一點、絞碎，或換一種調味方式。讓孩子有新鮮感且容易咀嚼吞嚥，或改變餐盤盛裝的圖案，可運用鮮豔的食物及擺盤，吸引孩子進食，也可以把孩子拒吃的與喜歡的食物融合，掩蓋食物的特殊味道，提高孩子接受度。

4. 適時給予營養教育：教導孩子食物選擇，讓孩子了解健康食物、垃圾食物，增加孩子對食物的接觸及認識，如遊戲或故事方式了解食物，增加對食物的接受程度。
5. 多鼓勵不強迫：切勿用激烈手段強迫進食，易造成反效果。如果孩子堅持不吃，可收起餐食，待下次用餐時間，再供應食物。
6. 別人手中食物更好吃：可偶爾安排孩子和同學、朋友一起聚餐，同儕陪伴與互相激勵會讓食物更香更好吃，運用同儕鼓勵、模仿的力量。
7. 製造用餐興趣：善用故事魅力與食物做連結，創造出新奇有趣的用餐氣氛。
8. 以身作則：父母及照顧者常是幼兒學習及模仿對象，廣泛的攝取各類食物，且不要在孩子面前對食物有主觀評論。不供應太多零食。不以零食做為獎勵方式。
9. 孩子也是小幫手：帶著孩子一起動手做菜，可選擇安全、易烹調的餐點，讓孩子體驗動手做餐點的樂趣，也可提高進食意願。假日時間帶孩子一起去觀光果園農場等參觀，或實際參與耕種採收蔬果的過程，亦或是體驗種菜，讓孩子了解食物得之不易，粒粒皆辛苦，學習感恩惜福。
10. 飢餓是最好的調味料：先玩再吃，食物會變好吃。遊戲、運動後，熱量消耗，也容易饑餓促進食慾。

(資料來源: 臺北市立聯合醫院和平婦幼院區營養科詹雅涵營養師、董氏基金會食品營養特區)

### Q3、運動後喝運動飲料比喝水好？

A3:

運動時除了消耗熱量以外，也會流失水分，而電解質亦隨著汗液流失，例如：鈉、鉀離子，尤其是較高強度的運動，通常排汗量較大，會流失較多電解質，因此若能適度攝取含電解質的液體，就可以迅速補充水分及電解質，達到減緩運動後疲勞，以及增加運動表現的效果。

運動後來一瓶冰冰涼涼的運動飲料，就能解身體的渴？許多民眾被運動飲料的廣告所吸引，認為運動後應該要喝運動飲料才能補充流失的水分和電解質，甚至有喝運動飲料比喝水好的迷思，但實際上並非進行所有的運動都需要攝取運動飲料。一般而言，運動超過一小時以上，且有明顯的喘與流汗才需要補充運動飲料，補充量則以男生 600 毫升、女生 400 毫升為原則，且是以每 15 至 20 分鐘一次的頻率補充。若是進行阻力訓練，例如：重量訓練，則可以補充碳水化合物與蛋白質，至於較緩和的運動，則補充水分就已經足夠，不需要特別喝運動飲料。

在運動以後，雖然身體上缺少水分和其他營養物質，但是，喝飲料或者喝水時要慢慢來，而不能像牛飲一樣。否則就會出現低血鈉症，這是一種水中毒，當人體之間突然之間攝入太多的水分，身體會排出大量尿液和汗液。但此時人體內的電解質被稀釋，慢慢地血液的鹽分含量減少，就會引發一系列症狀，對身體造成極大不利。

根據國家標準（CNS）的規定，運動飲料中各種電解質的濃度為：鈉離子 552 微克/毫升以下；鉀離子 195 微克/毫升以下；鈣離子 60 微克/毫升以下；鎂離子 24 微克/毫升以下，而酸鹼值則於介在 pH 值 2.5-3.8 之間。運動飲料的主要成分除了水和電解質以外，也具有一定的糖和熱量，當運動未到一定強度時，攝取運動飲料就有可能會增加熱量的攝取。而許多民眾進行的運動，可能只有散步或快走等一些緩和的運動，若未有明顯的喘息和流汗，代表運動強度並不高，因此不需要額外補充電解質或熱量，只要適度補充白開水就足夠了。

(資料來源衛福部國民健康署)

#### Q4、檸檬水是鹼性食物，可以調整體質？

A4:

檸檬富含維生素 C 及檸檬酸等營養素，被認為是養生的好食材，而藉由檸檬調整體質也是民眾愛好的話題。網路上盛傳，以稀釋後的檸檬汁或以檸檬切片泡水後飲用，可以調整酸性體質，讓人體變成鹼性體質，有預防癌症和許多慢性疾病的好處，這是真的嗎？實際上，人體血液的酸鹼值是恆定的，並不會因為喝了檸檬水而有所改變，檸檬水能改變體質的說法並沒有科學依據。

事實上，所謂的「酸鹼體質」並沒有科學根據，發明這項理論的 Robert O. Young 更因此被美國聖地牙哥法院判決罰款，理由是詐欺。一般正常人的血液酸鹼值維持在弱鹼性範圍之內(pH 7.35- 7.45)，且受到許多生理機制的調控，例如：呼吸、腎臟排泄與血液蛋白質緩衝等，我們的血液酸鹼值並不會因為攝取了酸性或鹼性食物而有所改變，因此喝檸檬水可以調整體質的說法，是不正確的。

過去有些研究認為，「鹼性飲食」可以減少許多疾病風險，但其主因可能與食物的「酸鹼性」無太大關聯，而是因為所謂的「鹼性飲食」通常包含了大量的蔬菜、水果、全穀雜糧類等食物，並減少了紅肉的攝取量，這樣的飲食內容，可以提供豐富的膳食纖維、微量營養素與植化素，較符合營養均衡的概念，也因此採用這樣的飲食模式對健康較有益處，而非「鹼性」食物所帶來的影響。

檸檬和檸檬皮含有豐富的維生素 C、類黃酮等營養素，確實是健康的食物，但提醒民眾不要再被傳言誤導，檸檬水實際上並沒有改變體質的功效，適

度飲用即可！

(資料來源衛福部國民健康署)

### Q5、兒童護眼吃維生素 A、葉黃素營養品，有效嗎？

A5:

兒童是國家未來的主人翁，良好視力維護不容小覷。營養師表示，國內兒童近視率居高不下，與經常接觸電視、電腦、手機等 3C 產品有關。雖然攝取「保健食品」稍嫌過早，但要對抗兒童「惡視力」，唯有平日補對 4 大營養素才最實在！

營養師指出兒童視力保健越早開始越好，除了減少電子產品使用時間，補對營養素也能有效維護視力健康；尤其兒童想要保護眼睛，跟成人一樣都要攝取充足 4 大護眼營養素。

1. 維生素 A：構成視紫質的重要原料，能夠維持正常視覺。包括蛋黃、牛奶、深綠色蔬菜和橘黃色蔬果，只要每天各吃 1 種深綠以及橘黃蔬菜、1 顆蛋、1 杯低脂牛奶，就不致缺乏。
2. 葉黃素、玉米黃素：組成視網膜黃斑部的重要黃斑色素，具有抗氧化、消除自由基作用，並能幫助過濾藍光，降低白內障、黃斑部病變的風險。深色蔬菜如甘藍菜、綠花椰菜、菠菜等，都含有豐富的葉黃素。
3. 花青素：是一種良好抗氧化劑，能夠預防白內障、延緩黃斑部退化，並且促進視紫質生長，提高對光線的敏感度。例如，藍莓、葡萄、紫地瓜等紫色食物，均富含花青素。
4. 4.Omega-3 脂肪酸：能夠維持感光細胞活化、視神經活絡，並能提供視網膜養分，促進視網膜細胞生長、修復。包括鯖魚、秋刀魚等，均含有豐富的

Omega-3 脂肪酸。

想要吃到上述完整的護眼營養素，其實只要飲食均衡、多吃深色蔬菜就可以達到。一般以全穀類為主食，搭配優質蛋白質的肉、魚、蛋，選擇多樣化蔬菜及水果，並補充奶類及堅果類，不偏挑食就不擔心營養素缺乏的問題。

除此之外，應避免用眼過度，減少長時間觀看近物、使用 3C 產品時間，且完全不建議學齡前兒童使用 3C 產品。建議應適時的戶外活動，或是看遠距離，讓眼肌壓力放鬆，達到眼睛休息效果，預防近視加深。總之，想維持兒童好視力、保護眼睛，就要從日常飲食補充，且不建議讓小孩從小依賴營養素補充品，唯有養成均衡飲食，才可獲得足夠護眼營養素，讓兒童遠離「惡視力」的威脅。營養素是維持好眼力不可或缺的角色，但絕對不是治療眼疾的藥物，因此從小養成良好用眼習慣和均衡飲食觀念，才是擁有好視力不二法門。小心，等到眼睛開始退化再想要如何補充營養素救視力就太晚囉！

我國學童近視問題日益嚴重，依據國民健康署委託台大醫院團隊以散瞳驗光方式於 106 年執行之「兒童青少年視力監測調查」結果，與上一次 99 年調查資料比較，國小各年級均上升，尤其小二從 28.3% 上升到 38.7%、小六則從 62% 上升到 70.6%、而國三已達 89.3%；在高度近視比率(度數 > 500 度)方面，小六 10.3%、國三 28.0%、高三已達 35.7%。國民健康署署長王英偉對我國高度近視問題感到憂心，因高度近視容易產生早年性白內障、青光眼、視網膜剝離及黃斑病變，甚至有 10% 會導致失明。呼籲家長要重視近視是疾病、以及視力存摺的觀念，在課餘時間鼓勵學童要多戶外活動，每年至少 1 次視力檢查，已近視者須控制近視度數，從小就要愛護眼睛。

國民健康署以實證為基礎推動視力防治，於 102 年至 104 年委託高雄長庚紀念醫院眼科吳佩昌醫師團隊，於北中南東多所學校推動的近視病防治介入研究（下課教室淨空每周 11 小時戶外活動(Recess Outside Classroom Trial 711, 以下

簡稱 ROCT711)，此大型介入研究在 7 所學校採行介入措施、9 所學校為對照組，共 693 位學生參與。介入措施包括課間下課教室淨空戶外活動、加強戶外教學、課後戶外學習功課（包括陽光護照、戶外學習單等，鼓勵小學生每周至戶外活動達 11 小時），學生配戴照度計及做日誌記錄並進行問卷調查。實證結果發現，戶外活動對於近視者的度數控制有著 30% 的效益，若接受眼科醫療控制可以達 50% 以上的效益，研究表示增加戶外活動是有效的輔助治療及生活習慣，另也證實在走廊或樹蔭下戶外活動即可預防近視，無須一定要在大太陽底下。目前，臺灣這項研究成果已獲國際知名眼科權威期刊 Ophthalmology 刊登。

為了建立「防治近視、從小做起」的觀念，國民健康署持續宣導「護眼 123」，希望家長共同努力幫助孩子遠離惡視力的威脅！

1. 每年定期檢查視力 1-2 次，做好視力存款。
2. 避免讓未滿 2 歲的孩童看螢幕，2 歲以上的孩童每日看螢幕時間則不要超過 1 小時。
3. 每日在戶外活動 2-3 小時，用眼 30 分鐘、休息 10 分鐘，早睡早起，達到充分的休息。

(資料來源:華人健康網、衛福部國民健康署)

## Q6、如何幫助孩子「高」人一等？

A6:

很多父母期望自己的孩子高人一等，在人群中能鶴立雞群，而不是被淹沒。明白攸關生長的重要知識，才能有效幫助孩子長高，並避免不切實際的過度期待。人類有二個快速生長的黃金期：嬰兒期及青春期（女生平均每年長高

8~10公分，男生10~12公分)。在骨骼的生長板還未關閉前，是最後的長高機會，需要好好掌握。

林口長庚醫院兒童內分泌科主治醫師羅福松引述美國史丹佛大學 Greulich 及 Pyle 教授在《手與手腕骨骼發展之影像解剖學 (Radiographic Atlas of Skeletal Development of the Hand and Wrist)》書中的研究結果表示，女生骨齡滿 13 歲 (約初經來後 1~2 年)、男生骨齡滿 15 歲，就只剩 3~4% 的生長空間。小兒科醫師、榮欣診所副院長丁綺文也指出，「女生骨齡滿 16 歲，男生骨齡滿 18 歲，身高就一動也不動了。」骨齡 (骨頭年齡) 是醫師用來評估孩子長高潛力的依據，與實際年齡不一定相等，相差 1~2 年是正常的，通常以左手 X 光片做為判斷的依據。美國史丹佛大學 Greulich 及 Pyle 教授在 1950 年出版的《手與手腕骨骼發展之影像解剖學》書中指出，他們多年的研究發現，左手 X 光片的骨骼生長板成熟程度，就足以代表全身骨骼發展的情況。該書至今仍是兒科醫師評估兒童未來身高的重要工具。

大部份孩子，只要做到充足睡眠、均衡營養及適當運動，並不需要任何治療，自然就能達到正常的身高。這三個要素聽來老套，卻大大攸關著影響身高的生長激素 (Growth Hormone) 的分泌。

1. 均衡營養：高鈣=長高？其實「鈣質跟長高沒有直接關係，」美國加州大學洛杉磯分校人類營養學中心主任希博 (Dr. David Heber) 表示，每天攝取足夠的熱量及蛋白質，就能發揮基因的潛能，長到理想的高度。「多喝牛奶有助長高，是因為蛋白質而不是鈣質，」馬偕醫院營養課課長趙強進一步解釋，蛋白質能幫助孩子生長，而鈣質的主要功能在強化骨骼。

生長激素是一種由蛋白質合成的荷爾蒙，但影響生長的飲食不能只有蛋白質，還必須有足夠的維生素、礦物質及熱量，食入的蛋白質才不會被當為能量來源。建議發育中的孩子，應均衡地攝取多元的食物，若擔心蛋白質不夠，只

要每天比平常再多喝一杯牛奶（240cc），就能多攝取 8 克的蛋白質了。

喝牛奶是有技巧的，不能光喝牛奶，要搭配麵包、饅頭、餅乾等澱粉類食物，因為蛋白質必須搭配碳水化合物才能有效的被利用。只要孩子不偏食，就不太會有營養不良而影響發育的問題。

2.充足睡眠：別再熬夜上網啦！睡得飽才長得高，這是有科學根據的。

羅福松醫師解釋，生長激素分泌的高峰期是在睡眠的慢波期，約是入睡後 30～60 分鐘，而且睡眠週期每 60～90 分鐘循環一次，所以「睡愈久就分泌愈多，」羅醫師建議小學生每天要睡足 9 小時、國中生至少 8 小時。

3.適當運動：除了睡眠之外，羅福松的臨床實驗發現，持續激烈運動 20～30 分鐘，也能刺激生長激素的分泌。不論是打球、跑步、游泳、跳繩……找一個自己喜歡的全身性運動，每天暢快地流汗 30 分鐘吧！別再說小孩課業重，沒有空，只要 30 分鐘就會有改變。

孩子的身高跟父母的遺傳大有關係，以下公式可從父母的身高算出孩子未來可能的目標身高：（單位：公分）

男生 = (父 + 母 + 12) ÷ 2。

女生 = (父 + 母 - 12) ÷ 2。

子女身高通常落在比目標身高還多或少 7～10 公分之間，端看有沒有從小養成孩子良好的營養、睡眠及運動習慣，就有機會突破父母的遺傳，但也不要給孩子不切實的期待和壓力。丁綺文建議父母們要長期紀錄孩子的生長曲線，高於 25 百分位就是正常身高，若低於 3 或 5 個百分位則八成有生理上的問題，需儘早就醫。

當孩子的第二性徵開始出現時（女孩子的胸部開始發育，男孩子睪丸開始發育不易查覺，時間大約是國小五、六年級），若非家族性矮小卻明顯比同儕矮

一個頭以上，或是每年長不到 4 公分，最好求助兒童內分泌科醫師，找出長不高的原因及長高的方法。在骨骼的生長板還未關閉前，施打生長激素確實能達到長高的效果，但除非符合健保給付的對象（如生長激素缺乏症、透納氏症、小胖威利），否則自費價格驚人。平均每公斤每年需 6666 元，至少施打 3 年以上，有可能再長高 5~10 公分。仔細計算，一個 40 公斤的孩子，每年需近 27 萬的費用，三年將近 80 萬，平均長 1 公分要花 8~16 萬。而且有不少非生長激素缺乏的孩子，需要兩倍的劑量才有效果，費用就是乘以二。就算付得起高額的費用，也要看看時機對不對，錢才能花在刀口上。最佳的施打時機，女生骨齡在 12 歲以前，男生在 14 歲以前，太晚才動作，則可能白花錢。。

為了幫孩子成功「轉大人」，不少家長四處探詢最有效的「轉骨方」。當心！喝錯轉骨方，可能提早凍結身高，事與願違。台北市立聯合醫院中醫院區醫師羅國正提出幾點常見的錯誤：

#### 〈1〉太早喝

中醫的「轉骨方」含植物性荷爾蒙，太早就讓孩子服用，反而刺激生長板提早密合，更不利長高。專業的中醫師會評估孩子的生長板是否準備好了，才下處方。

#### 〈2〉兄弟姐妹、街坊鄰居一起喝

轉骨方的配方，不僅男女有別，哥哥和弟弟也可能因體質相異而不同，不是大哥喝了有效，就每個弟妹都有效。更別以為拿著鄰居給的方子，去中藥店買藥材就好了。

#### 〈3〉喝太多

千萬不要求好心切，天天補，反而造成生長板提早鈣化關閉。正常約一個星期一次，連續服用半年後，再請中醫師評估是否繼續服用。

(資料來源:康健雜誌 第 113 期)

## Q7、到底哪些零食對健康的負擔較小呢？

A7:

零食要「吃得健康」，真的有點難，因為大多數被認為符合健康訴求的零食，孩子都覺得不好吃而不想吃。即使原本應該是健康的食物，為了增加口感，業者往往會添加許多調味，不是重鹹就是重甜，讓人可以一口接一口。馬偕醫院營養師舉例，近年來乾燥蔬果片很受歡迎，他自己也買來吃過。但他發現，市售乾燥蔬果片還是太甜，吃多了容易攝取過多熱量，對健康仍有影響；且除非是長時間低溫乾燥，否則其中的水溶性維他命大多也被破壞。哪些零食適合孩子，能讓他們吃得開心又健康呢？

### 1. 原味堅果

堅果富含許多豐富的營養與優質油脂，雖是健康食材之一，但廖嘉音營養師提醒，堅果的每日建議攝取量為約一湯匙左右，若可以取代烹調用油會更好，以免吃進過多熱量！此外，建議首選無調味的堅果，以免吃進過多調味粉料，影響健康。

### 2. 無鹽海苔

海苔也是相對較健康的零食之一，但相同的是建議選擇無調味、原味海苔，才能避免吃進過多添加物。紫菜是種低熱量的食物，且富含可溶性纖維、多種營養素和礦物質，製成海苔後更是相當受歡迎的健康零食。但要注意的是，部分市售海苔並非原味，鈉含量比例可能偏高。雖然一小包海苔的鈉總量不算高，但海苔片大多薄薄一片，往往不知不覺一次就吃進好幾包，也吃了過多的鹽。

尤其近幾年韓劇盛行，媽媽們愛買的韓式海苔，除了太鹹，還超級油。趙強說，韓式海苔的特點，是塗了調味醬料再加油煎烤，原本健康的海苔反而變得不健康。

### 3. 原味果乾

市售有許多健康訴求的原味果乾、原味蔬食，也不失為健康零食之一。不過，選購時也要注意食用色素的問題，像小紅莓乾等紅色果乾中，有時可能會使用紅色五號；芒果乾則容易使用黃色四號。所以建議家長要購買完整袋裝果乾，並確認包裝上的標示，不要為了便宜而買散裝果乾。建議可多留意產品成份表，選擇成分單純的產品為佳，避免吃進過多人工添加物。然而，果乾也屬於水果類，適量食用為佳。

### 4. 高纖蒟蒻

當嘴饞、肚子餓時，也可以吃些原味、高纖的蒟蒻乾、蒟蒻條，一方便可滿足口腹之慾，也可增加飽足感。然而，廖嘉音營養師提醒，蒟蒻本身雖然是低熱量食品，但是通常製作過程會添加糖或油，食用前建議先看一下食品營養標示再決定要吃多少。

### 5. 無糖飲品

想喝點有味道的飲料時，不妨選擇無糖茶，或在白開水中加些新鮮水果片增添風味，也能避免吃進過多熱量喔！

家長若是擔心市售零食不健康，不妨發揮巧思，DIY 製作一些簡易小點心，讓孩子吃零食也能吃出健康。

#### 1. 蘇打餅夾水果丁果醬

準備幾片原味蘇打餅，夾上用切丁水果（如香蕉、草莓或奇異果）自製而成的果醬，可以補充纖維質，更有健康取向。李祥瑞建議，如果怕麻煩，也可

選擇市售含果粒的草莓果醬，但要注意是否含有色素。

## 2. 吐司夾水果丁優格

家裡若有剩下的吐司，建議可將吐司去邊，放進烤箱用低溫烤成類似脆餅的口感，再搭配優格拌水果丁，就是一道好吃的健康零食。

## 3. 無糖或低糖飲料、高纖甜點

小朋友都愛喝飲料，但市售或外賣飲料的含糖量比較高，趙強建議家長可自製一些無糖或低糖的健康飲料。例如，多種口味的花果茶、麥茶；或自己煮紅茶再加上代糖；甚至也可以切些水果，製作成熱帶水果茶。另外，家長還可以準備白木耳綠豆湯，或是加上麥片、雪蓮子的紅豆湯，當做孩子的點心。

(資料來源: 親子天下雜誌 20 期；高雄市立鳳山醫院營養治療科廖嘉音營養師)

## Q8、聽說減重期間不能吃澱粉類？

A8:

全穀均衡飲食有助於健康體重管理。攝取適量、未精製全穀雜糧類(澱粉類)有助於健康體重管理。未精製的全穀雜糧富含維生素及膳食纖維，可增加飽足感、促進腸胃蠕動，有助於血糖以及體重控制，且適量攝取全穀雜糧類可以幫助脂肪燃燒，建議民眾可以未精製的全穀雜糧如糙米、胚芽、燕麥，取代精製的白米飯、麵食、麵包。無論是不吃某一類食物或只吃某一類食物(吃肉減重法、吃水果減重法)，都容易導致營養不均衡，為了健康減重而不造成身體的負擔，民眾一定要均衡攝取六大類食物、多喝白開水、養成規律運動的好習慣。

(資料來源:衛福部國民健康署)

## Q9、不吃東西可以瘦得很快？

A9:

禁食易傷身、降低代謝率，且可能因飢餓而在下一餐過量進食。禁食會造成各種重要營養素缺乏，使體重下降過快、肌肉流失，代謝率下降，可能造成腎臟及腦部的損傷，禁食也容易增加飢餓感，導致在下一餐吃進更多的食物。因此，建議民眾一定要養成三餐定時定量、多喝白開水不喝含糖飲料、不吃宵夜、規律運動的好習慣。

(資料來源:衛福部國民健康署)

## Q10、兒童營養補充品如何選擇？

A10:

做父母的，除了孩子的品行、學業表現外，最重視的就是家中寶貝的健康，期望孩子不只成就高人一等，身體發育更要超越同儕。因此，大量的讓孩子吃鈣片、喝雞精、優酪乳等營養補充品，希望孩子能夠藉此攝取足夠營養長得高又壯。專家提醒，這樣的方式並不正確。過多的營養品或鈣片，無法取代牛奶、豆漿、深色蔬菜等食物的營養。根據國人膳食營養素攝取調查發現，國小學童最缺乏的營養素為鈣，其中7到12歲學童的鈣質攝取量僅達建議值的不到六成，也因此，在臨床上常發現不少家長會選擇營養品或健康食品幫助孩子補充營養，希望能讓孩子頭好壯壯。特別是市面常見的優酪乳、雞精、鈣片等兒童營養補充品，更是家長的最愛。針對多數家長喜愛使用營養補充品為孩子補充營養的方式，國家食品安全教育暨研究中心主任沈立言教授提醒，這樣的方式並不恰當，兒童要攝取成長所需足夠的營養，仍應透過均衡飲食來達到目的。讓孩子在日常飲食中多喝開水、飲用低脂乳品及食用新鮮蔬果才是正確的

方法，過多的營養品或鈣片不足以取代牛奶、豆漿、深色蔬菜等食物所提供的營養價值。

至於如何讓孩童補充身體能有效吸收、運用的鈣質，長期投入食品安全研究的沈立言教授表示，一般來說透過均衡飲食的方式就已足夠。而日常食物中牛奶、豆漿、起司、深綠色蔬菜等都是含鈣量豐富的食物，透過飲食攝取，這些食物的鈣質可以儲存在骨頭和牙齒中，足以鞏固骨骼及牙齒的密度與質量，而這些作用都無法以鈣片直接取代。若兒童仍有鈣質補充的需求，應與小兒科醫師及營養師評估後再做決定。補充鈣質很重要，但若認為「越多越好」，小心也會產生副作用，較輕微的症狀包括：便秘、部分礦物質（例如：鐵、鋅）吸收不良，長期攝取過量亦會增加腎結石的危險，另外，嚴重時會造成高血鈣，進而可能引起腎損傷。而服用鈣片的人，鈣質補充劑的上限攝取量為每日 2500 毫克，用量不宜過高。

此外，因優酪乳含有大量活性益菌，也深受家長青睞。不過，沈立言指出，市售優酪乳為求口感好，常添加較多糖。但兒童每日糖分攝取量以不超過總熱量的 10% 為原則，呼籲家長在為孩童選用優酪乳或發酵乳製品時，應參考標示上之熱量與糖份，儘量選擇低糖或無糖的乳製品，以免孩子吃下過多糖分，造成身體負擔。另外，更有許多家長認為，經過濃縮提煉雞精營養豐富適合孩子飲用，來補充營養、增加免疫力。不過，在讓孩子飲用時，應拿捏好分量，且年齡過小的孩童不適合飲用。根據國外學者研究，4 歲以下孩童腎臟發展尚未成熟，而雞精因營養成份相對較高，幼兒的營養需求量較低，且雞精成分以蛋白質為主，若蛋白質攝取過多，反而會增加腎臟負擔，並影響鈣的保留，反而對孩童發育不利。

最後，他也強調，不論哪一類的食品，過與不及都不好，提醒家長應「合理與正確的使用、必要時徵詢小兒科醫師與營養師的專業建議」，才是為兒童飲食把關的最重要關鍵。

(資料來源:華人健康網)

## Q11、優格 VS 優酪乳差在哪？

A11:

以營養學角度來看，口感迥異的優格與優酪乳其實皆屬於「發酵乳」的一種，都是以原料生乳接種活性乳酸菌發酵而製成。因此，兩者在三大營養素（碳水化合物、脂質、蛋白質）的營養價值上也大略相同。只是根據生乳被分解的蛋白質程度不同，分為凝態、固態不同的型態，並依據各家廠商發酵菌種的不同，在人體作用上有些微差異。所以，想要有效補充益生菌，藉此發揮健胃整腸、改善過敏、維持免疫平衡等好處，適度食用優格、優酪乳都是不錯的選擇。再加上，發酵乳相較其他乳製品相比，在發酵過程中絕大多數的乳糖已被分解為乳酸，因此對有乳糖不耐症、體內缺乏乳糖酵素者來說，更是補充乳製品的良好食物來源。鄭欣宜營養師指出，雖然適度食用這類「發酵乳」製品確實有益人體快速補充好菌，但是，值得注意的是，優格在六大類食物中屬於奶類的一員，每日攝取應以1~2份為宜（約市售優格小瓶，或200C.C的優酪乳）。

且依口味、含糖量、脂肪含量的不同，每份優格、優酪乳約含有將近140~200大卡的熱量，相當於白飯半碗到8分滿，熱量不算低。因此，建議民眾仍應按照國民扇形飲食指南均衡攝取，不宜過食較有保障。選購時，則應多注意營養標示，留意其脂肪含量、含糖量；盡可能選擇低脂、無糖，或減糖的發酵乳食用，有助減輕人體負擔。此外，優格製作過程中容易出現離水現象，有些產品會添加乳化劑或增稠劑，建議可選擇添加物較少的產品為佳。

想要有效從中獲取益生菌，發酵乳到底該在飯前吃，還是飯後吃好？一般來說，為攝取保留較多的益菌在體內，多會建議民眾在飯前食用，不但較好吸

收，更能縮短其被胃酸破壞的時間。但要提醒的是，若民眾在空腹食用發酵乳後，容易感到腸胃不適，則建議於飯後攝取。

除了吃對時機外，想要維持腸道菌叢生態平衡，光補充益生菌可不夠。要讓好菌順利在腸道內繁殖生長，「益菌生」的攝取更是不可或缺。有充足的「益菌生」才能提供好菌產生有機酸等酸性物質，讓腸道保持酸性狀態，使喜愛鹼性環境的壞菌不易生存繁殖。而常見的益菌生來源又可分為膳食纖維、菊糖（Inulin）、寡糖 3 大類型：

1.膳食纖維：又有「腸道清道夫」的稱號，可幫助促進排便、減少腸道毒素滯留時間。其中，水溶性膳食纖維更可轉化為短鏈脂肪酸（乙酸、丙酸、丁酸），讓腸道維持酸性環境，幫助益生菌生長。建議國人一天膳食纖維攝取量應達到 25~35 公克為佳。而常見水溶性纖維食物則包括：蔬果、大豆製品、海帶製品；非水溶性纖維食物有全麥、全穀類、根莖類等。

2.菊糖：屬於水溶性膳食纖維的一員，除了可於菊芋 提供好菌養分、增加飽足感、降低膽固醇的作用。

3.寡糖：寡糖的主要獲取來源為蔬果及乳製品。根據型態不同又可分為果寡糖、木寡糖、乳果寡糖、半乳果寡糖等種類，能在腸道中發揮其功效，幫助菌生長。

(資料來源:華人健康網、台灣癌症基金會鄭欣宜營養師)

## Q12、台灣地區兒童運動量是否足夠？

A12:

運動須思考可近性的問題，包括時間是否充足、經濟是否許可、場地是否易達及環境是否友善等。那麼台灣的孩子運動時間是否足夠、運動花費是否太

多、整體運動環境對他們是否友善呢？

根據 2018 年兒童運動現況調查報告，本次調查「運動」的範圍與定義，學齡前（3 至未滿 7 歲）兒童包含身體活動與簡易運動，學齡（7 至 12 歲）兒童則是中、強度運動。為瞭解台灣兒童的運動現況，兒童福利聯盟文教基金會（以下簡稱兒盟）於 2018 年 2 月 5 日至 3 月 1 日針對「目前育有 3 至 12 歲兒童的家長」進行網路問卷調查，總計回收 1,011 份有效問卷，其中，3 至未滿 7 歲兒童佔 56.7%，7 至 12 歲（含）兒童 43.3%；男童佔 55.3%，女童 44.7%。

研究結果顯示，台灣兒童運動有三大問題：

一、運動量不足：近半數(49.7%)兒童沒有每周運動習慣，僅一成六(15.5%)兒童每週運動 3 次以上，遠低於國際平均表現。

二、運動強度不夠：七成（70.7%）孩子最常做的運動是在公園玩，其次是騎腳踏車（50.8%）、散步（40.7%），種類多屬輕度運動，就美國運動醫學學會與兒科醫學會的運動建議指標「每天從事 60 分鐘中、強度運動」來看，台灣學齡兒童運動強度明顯不夠。

三、家長也缺乏運動習慣：家長擁有良好的運動習慣，孩子潛移默化下也會跟著喜歡運動，調查顯示，家長每週運動 1 次以上的孩子中，有六成七(67.3%)很喜歡運動，而每週運動低於 1 次的家長，孩子很喜歡運動的比例則降至五成五(54.8%)。除此之外，家長與孩子一起運動的比例也偏低。近二成家長(18%)表示從未與孩子一起運動，一起運動一週 3 次以上僅有 5.8%，孩子的年紀愈大，親子一起運動的頻率愈低。

因此，兒盟提出 FIT 運動守則：

一、Fun：依兒童年齡與興趣選擇適合運動

針對學齡前兒童，家長可透過模仿與角色扮演等活動設計，讓孩子練習基

本運動技能，從日常生活中享受運動樂趣。針對學齡兒童，家長安排運動時，須考量孩子的興趣與選擇，充分討論與溝通，讓運動不需要強迫。

二、Interaction：運動過程中，觀察孩子發展並提供相關知識及心理支持

每週至少 1 次與孩子一起運動，在過程中觀察其身體及體能發展，並提供運動所需的技巧或自我保護等知識，且適時針對孩子的進步給予鼓勵。

三、Time：每天活動至少 60 分鐘，可分次完成

學齡前兒童每日至少應有 180 分鐘的活動量，包含輕度及微動態活動和動態遊戲。學齡兒童則建議每日至少有 60 分鐘的中度至強度運動，並視個別發展情況培養運動興趣及參與團隊運動及比賽。

(資料來源:兒童福利聯盟)

### **Q13、如何讓兒童聰明地選擇合適的運動？**

A13:

為什麼要協助兒童選擇運動呢？因為，每個小朋友的體適能及發展快慢的不同，所適合的運動也因而不同!聰明地選擇，不但可以啟發動機，容易有成果，更可以協助避免運動傷害；所以，兼顧他們的興趣及能力，設定正確的目標，及努力的方向及進度，是最重要不過的了!以下，是一些準則，或許可以提供家長的參考：

1.選擇：針對兒童的目前能力，多溝通了解其興趣，並多嘗試揣摩，以找到最適合的項目。

2.評估：評估兒童的體能，以設定預期的成就及收穫。有時，父母、教練及小朋友本身，在預期及現實上如果有太大的落差，則容易受傷或因而在心理上畏

懼退縮。

3.鼓勵：鼓勵所有兒童的參與；運動是為了好玩、培養興趣及鍛鍊身體，而不是注重表面的成績；因此，應該普及參與，對能力較差的，應該多呵護獎勵，而非責備嘲笑。

4.觀察：觀察身體的發育的程度；有時候運動分級並非只是靠身分證上面的年齡，而是看身體發育的程度；否則，在體型上不相稱的肢體對抗性運動，如籃球、足球等，受傷的機率將增加百分之五十以上。

5.考慮：考慮不同的選擇性及採用修訂的規則。小朋友靠大人的指導，大人卻很容易僵化地去讓小朋友以固定的模式去參加固定的運動！有時候，依不同的年齡層，運動遊戲規則應可以適度地修改，以避免在他們能力不及時容易受傷。

6.階段：讓小朋友有階段性的發展；有時候他們熱衷足球，過一陣子會對棒球著迷，再一陣子又將興趣轉到籃球；讓他們在階段性的發展中去嚐試體會不同的項目，而不必強迫他們太早進行某種特殊運動的訓練。

7.技巧：教導他們正確的技巧及觀念；不論他們的力量是否足以做得很完美，但應重視其正確的技巧及觀念，而不必計較目前的成果表現。

8.裝備：許多運動是需要合適的裝備的；有了正確的裝備才能有正確的觀念及避免傷害的發生。

雖然台灣是一個高度教育的國家，但在運動上自生自滅與在教室裡面孤立無援的兒童仍是很多；究其原因，父母太忙無法跟隨小朋友成長及思考，老師的負擔太重無法一一顧及每個學生，而整個制度上似乎不夠完備使兒童能夠聰明地思考及選擇什麼是最適合他們的！為人父母的如果關心自己小朋友的體能發展，協助其藉運動以帶來健康的身體及人生。似乎立刻就應該多花點時間，充實自己，觀察孩子，陪同成長，一起思考，在不同的階段，聰明地選擇最有益

於他們的運動才是。

(資料來源:成大醫院骨科主治林啟禎醫師)

#### Q14、如何避免兒童運動傷害？

A14:

給家長及教練的十個「永遠記得」

(1) 永遠記得，兒童並不是個“縮小的大人”。家長及教練千萬不要被熱心所沖昏頭。即便是兒童的表現超出預期，也應該對他們能力的極限有常識性的了解，不要預期他們有「奇蹟式的突破」。

(2) 永遠記得，應該讓兒童去參加他們所喜歡的運動，而不是去參加他們被規定或被迫參加的運動。如果他們喜歡某一種運動，則因該運動而受傷的機會將會降低很多。

(3) 永遠記得，暖身對兒童也是非常必要的。暖身的內容與份量，應依所從事的運動不同而異。暖身可以減少運動傷害，可以避免因運動傷害長期無法回到運動場而造成的心理及生理低潮。

(4) 永遠記得，讓兒童有適合他們的運動裝備。不合年齡，不合體格分級的裝備，如讓小學生踢大人的足球，低年級生打高年級生的籃球，或拿一個未依肌力大小調整平衡點的網球拍，都可能增加受傷的機會。合適的鞋襪，也是其中最重要的裝備之一。如果對這些年齡分級的裝備不了解，最好請教專家。

(5) 永遠記得，事先為兒童檢查他們的運動場地。例如，球場邊界外面的籬笆、障礙物、桌梯、球場上的坑洞、飲料罐、玻璃碎片，單槓上的鐵鏽或雨滴，都可能是運動傷害的殺手。

(6) 永遠記得，「專注不二」是任何運動的必要關鍵因素。要確定在任何運動前，讓他們有數分鐘的時間，閉上眼睛來思考及備戰。「心靈」與「軀體」是運動場上致勝的好搭檔。千萬不要讓兒童在疲倦、不高興，或心不在焉時運動。

(7) 永遠記得，剛受傷的數小時是日後恢復程度的關鍵期或黃金期。這一個時候能夠得到最適切的治療，可以使傷害降至最低。這一個關鍵期處理的一些常識、要領、或原則，必須成為每一個人的反射行為。

(8) 永遠記得，傷後絕不可以太早回到運動場。有時候，傷將癒而未完全癒合的時候，身體已無大不適，但其實耐力、肌力、韌度都尚未回復正常，在“技癢難挨”的驅使下，太早回到運動場，經常會使舊傷復發，或二度傷害。

(9) 永遠記得，分辨出疲勞與真正受傷的差別。(有時候非專家難以斷定)。有任何異狀，莫遲疑，趕緊找一個合格的醫師，作必須的檢查，以得到確切的診斷。

(10) 永遠記得，你就是避免自己的小孩發生意外的關鍵。關切自己的小孩，陪他運動，陪他成長，作為他運動發展的支持者，作為他不幸受傷的陪伴者，這將是一個當父母的人，一輩子最佳的投資。

(資料來源:成大醫院骨科主治林啟禎醫師)

## Q15、如何進行兒童運動的熱身與拉筋？

A15:

雖然兒童在體質上，不論其骨頭，肌肉與韌帶都比起成年人富有彈性，所以其傷害往往比較輕微；而且修復得更迅速，但這並不代表小朋友可以掉以輕心；小朋友在運動前仍需花費足夠的時間與準備於暖身運動(包括熱身與拉筋)上；這不但可以降低因受傷所帶來的挫敗感及嚴重傷害的長遠影響，更是在養

成習慣後，到成年時仍受用不盡!而適當的軟身運動；必須包括平時即應遵守的以下數點要訣：

(1) 如果要從事有局部加強動作需求的運動(如羽球運動的上肢，足球運動的下肢)，也必須在平時多從事可以全身皆鍛鍊到的運動，如游泳等!尤其是針對肌肉力量，爆發力，速度及耐力可以加強訓練的運動。

(2) 如果要加強重點式的動作(如棒球運動投手的投球)，平常也要從事一些暫緩和但有類似動作的運動(如羽球的擊高遠球)，以使得小朋友可以用類比的方式來實際訓練及心智揣摩，而不是反覆枯燥地在作投球運動以至於厭煩或疲勞受傷。

(3) 真正的比賽運動前，首先必須從事一些循序漸進而使身體活動開來的活動，如小跑步等；這時，目的是使注意力逐漸地集中在運動上，體溫開始逐漸地上升；但此時，千萬不要太過焦急或衝動，使腎上腺素分泌太多，使得肌肉反而僵硬。

(4) 在身體逐漸進入情況後，必須開始從事拉筋工作。包括頸部，脊椎，上肢(手指、腕、肘、肩)及下肢(趾、踝、膝、髖)的活動度使其附著的肌肉都能得到最大的伸展!對肌肉的拉筋，有兩種不同的成份!第一種肌肉感受體只需拉 2 至 3 秒，但必須反覆拉 10 次以上；另一種肌腱感受體必需拉 30 秒以上，但只需拉 1 至 2 次即可!一般體育教育所教的體操，勉強可以符合前者的要求，但對後者則是一點效果都沒有；這或許是目前台灣體育教育對傷害防治上最大的盲點與隱憂---因為，一般人都認為只要做完體操便可以算是完成熱身，避免傷害了!拉筋要拉到肌肉有一點酸，但絕不到痛的程度(那便是已受傷了)；如此，肌肉的延展力，協調性及黏滯性都大增，使得受傷的機會也會降到最低。

(5) 當拉完筋以後，才可以逐漸增加熱身的速度及份量，如短跑衝刺等，使得深部體溫上升，心跳加速至適當範圍，並使得汗腺可以開始排汗。對於容易緊

張，沒有伸展，沒有充分熱身的小朋友，此時如果不開始排汗，便很容易在運動中造成體內的水電解質不平衡，形成中暑或熱衰竭的現象。

(6) 運動中，依運動的性質，時間長短，及動靜的頻率，必須再適度補充一些水份，熱能，或拉筋運動!如棒球，在時快時慢的節奏中，懂得保持身體於熱身狀態的，才有最佳的表現及最少的傷害機會!舉例來說，目前風靡亞洲的日本棒球明星鈴木一郎，他每局上場外野守備的拉筋動作其實比他的打擊動作更值得崇拜、欣賞及學習。

(7) 比賽結束或運動完畢，全身的關節及肌肉都在疲勞狀態!絕大部分的人大多任其一身酸痛而軟癱如泥!其實，這就好像辦完一天工作的秘書，如果下班前不好好收拾桌子，則明天要開始工作前必須花費數倍的時間才收拾得了桌子一般!運動完，也要把身體以收操的方式，把肌肉及關節，由緊張而舒緩，逐漸地收起來!其次序，與運動前的熱身相反，應該先小快跑以助排汗，再拉筋使肌肉再度延伸，最後以慢跑及緩走，使身體逐漸安定下來。

(8) 對於過度使用的部位，要視同受傷地保護及冰敷。例如，棒球投手的肩膀，或運動中有扭到、扭傷、及撞擊(被球、球具、或球員)的部位，皆應先冰敷一小時，並視是否改善來決定需不需求醫？

總之，這些要訣，看似麻煩，也或許需要多體會幾次才能明白其中的妙用!但是，我們的一生會進行多少次激烈的運動呢?!恐怕是數不清吧!對小朋友來說，從小訓練起，所養成的好習慣便是根深蒂固的；則未來的一生無論從事任何的運動及訓練時，便只有享受而沒有傷害了。

(資料來源:成大醫院骨科主治林啟禎醫師)

**Q16、請問身高有遺傳公式，體重也會受遺傳影響嗎？**

A16:

會，體重也會，當 BMI 是在過重或超重時，第一個要審視飲食是否符合需要，第二個會專業介入了解肌肉占體重的百分比，因此臨床上會建議小朋友不需要減肥，不用擔心體重，讓父母親放心。但是，小朋友需要做到 1. 早睡 2. 每天至少 30 分鐘的運動，每天跳繩 500 下，餐與餐之間不要吃甜食。若是小朋友有做到體重卻還是超重時，臨床上認定此體重仍然為健康的狀態。(楊晨醫師)

**Q17、校內有一位國中生，體重已破百，又有異位性皮膚炎，並不是不愛乾淨，想問我們能怎麼幫這位孩子？**

A17:

異位性皮膚炎於台灣盛行率高，過敏小孩 5 個就有 1 個，首先需要知道他吃了什麼東西，因為過敏性的小朋友很多食物是不能吃的，臨床上會去看攝取之熱量是否足夠，第二個，孩子是否使用藥物，像類固醇會增加食慾，第三個檢查腎上腺功能，因為胖與腎上腺有關係。(楊晨醫師)

**Q18、骨齡與年齡是不是沒有絕對的關係？**

A18:

是的，骨齡有三種可能，等於、小於、大於。正常情況下是要相等的，但是因為骨齡會受到許多因子影響，因此每個小朋友檢測結果不一定與其年齡相等。如果有營養不良，不運動、不曬太陽等這些現象、使得生長激素分泌不夠，會造成骨頭不會長，骨齡會小於實際年齡。(楊晨醫師)

**Q19、國中高中的女生，如果覺得自己變胖，但有做營養諮詢，每天飲食會算份量、秤重，透過這樣的過程達到減重，想請問對於這個年齡層的孩子，這樣會不會影響她的健康？**

A19:

了解她自己一天該攝取的熱量，若她有依據營養諮詢達到均衡飲食是不會影響到她的健康。(楊晨醫師)

**Q20、若學童是 167 公分 82 公斤的情境下，反觀我們要怎麼去監控？**

A20.

這些肥胖的孩子，我看他這些骨齡還有多少空間以外，骨齡是最末端的結果，首先評估營養我會紀錄他 7 天吃的東西，之後再看他的年紀，依據他年紀的比例，看他蛋白質夠不夠，我會紀錄起來這個孩子餐與餐之間有無吃甜食，睡眠有沒有睡到飽，有沒有 30 分鐘的運動，這些都是我的考量，我都會紀錄起來。這些紀錄完，我才知道這體重有沒有可能會造成脂肪細胞增加。我們之前提到，除了簡單計算 BMI 值以外，可以用量的像是 INBODY。或當小孩比較大之後，看他是肌肉量比較多還是脂肪量比較多來判斷。但是，測 INBODY 比較

貴，且目前不是每個機構都有，所以用簡單的方式去評估，然後把多的體重挪走，建議可以教他每日運動 30 分鐘，餐與餐之間不喝飲料，運動完多喝白開水不喝甜飲料。

**Q21、關於補充水的問題，因為有些家長認為小朋友可能餐與餐之間需要，認為要吃健康他們就會準備水果，甚至打蔬果汁之類的，那這個部分算是糖份嗎？**

A21:

是的，其實水果更甜，所以我們也是水果在餐與餐之間是不吃的，若是需要也是餐後。所以我們講說糖尿病的病人，我們就會直接切芭樂，就是甜份沒那麼多的水果，我們也不建議打成果汁，盡量吃水果，避免讓小朋友覺得水果等於果汁。那另外喝運動飲料可不可以，因為其實市售的運動飲料都添加非常多的其他東西且也是有糖份。所以，除非是很長的時間運動，不然不會特別補充運動飲料給小朋友喝。(楊晨醫師)

**Q22、針對特殊學生，像是智能障礙學生、過動的孩子，他們在生長部分會跟一般的孩童有相關性嗎?因為像過動的孩子好像普遍比較瘦，看起來好像需要多讓他們增加脂肪或是熱量，那想請問有什麼建議可以讓這類孩子吃得比較營養？**

A22:

他們在生長部分會跟一般的孩童一樣，其實這類問題與我們腸道菌也息息相關，但常常我都跟家長說，不要吃什麼益生菌，而是要把我們的腸道養好，像這類型過動的小朋友也是一樣，更需要多紀錄他們吃的東西，因為他們比一般小朋友需要更加強他的腸胃道健康，比如說水溶性纖維，體內腸道菌影響了

我們約 9 成的免疫系統，所以這些過動的小孩或是特殊小朋友，會建議多提供綜合維他命，讓他體內循環好一點。(楊晨醫師)

### Q23、學童運動員是否可以需要補充熱量？如何補充？

A23:

因為運動過程會消耗體內肌肉中的一些單糖與肝醣，因此可以在運動前 1 小時或運動後，適量補充一些碳水化合物如澱粉類食物或水果如香蕉，以及搭配一些蛋白質如牛奶、豆漿或茶葉蛋、水煮蛋、荷包蛋，澱粉類食物選擇加工較少的如饅頭、地瓜、貝果、全麥麵包等，或是直接一份小三明治也可以。(劉怡里營養師)

### Q24、運動過程中是否需要給予運動飲料補充水份？

A24:

建議需要補充白開水，至於運動飲料對小朋友會有一些健康風險，因為大多市售運動飲料都含有果糖。但是，若運動時間超過 1 小時以上，是可以選擇糖份、鹽分較少的運動飲料適量補充水份。(劉怡里營養師).

### Q25、學童愛吃蔬菜不愛吃水果如何改善？水果類與蔬菜類的差異？

A25:

在六大類食物分屬兩個不同種類，兩者皆富有必須礦物質、維生素與膳食纖維，只是蔬菜常常會使用加熱烹調，因此會造成些許水溶性維生素流失，而水果類則是新鮮食用，水溶性維生素相對保留較多。

學童不愛吃水果，可能是較喜歡偏甜或較軟的水果；而不喜歡偏酸或偏硬的水果如芭樂、蘋果，我們可以先讓小朋友選擇較喜歡的水果一起食用。如果不行的話，也可以將比較不甜或偏硬的水果，加入一些較甜的水果如芒果、西瓜與蔬菜打成帶渣的綜合蔬果汁提供小朋友。(劉怡里營養師)