

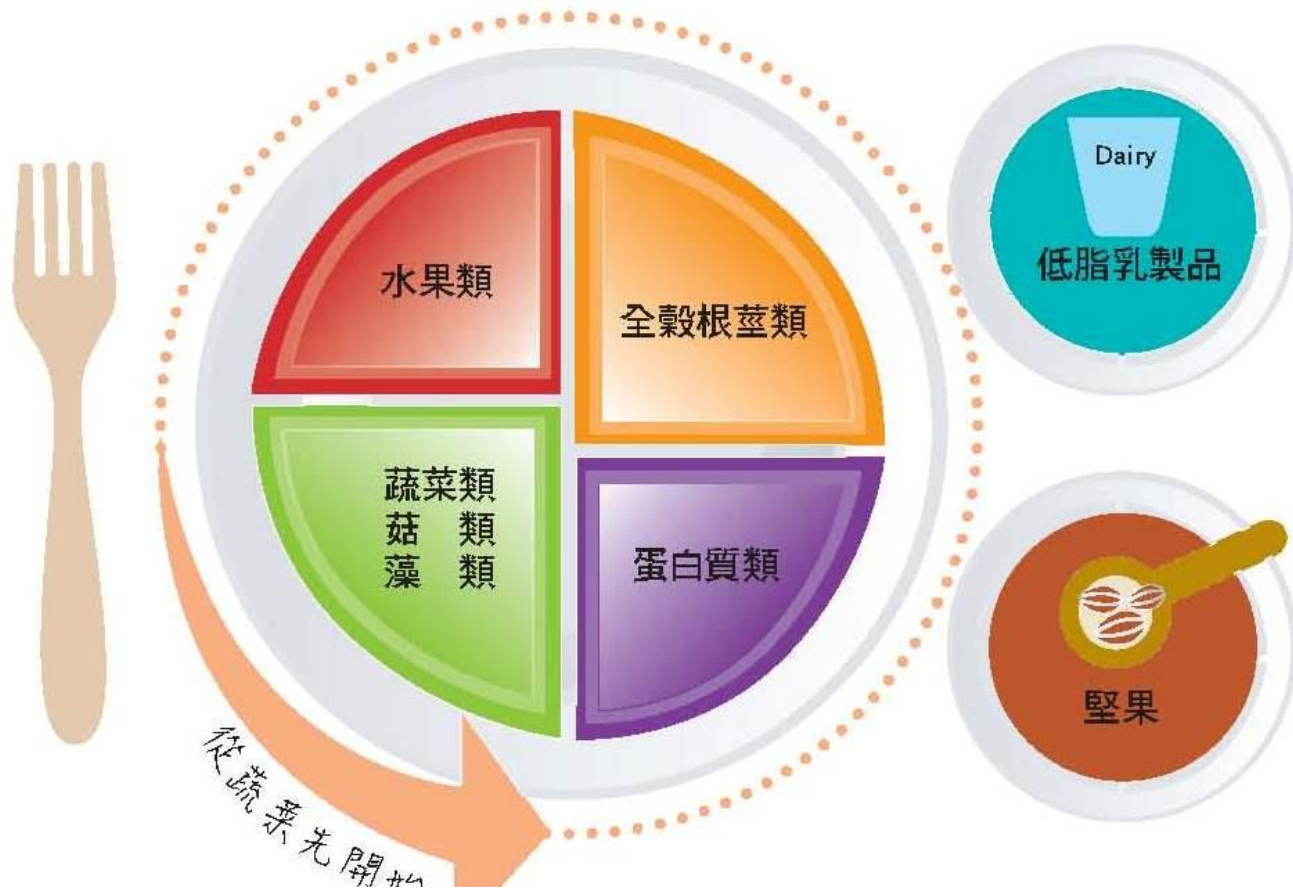
長高營養小秘訣



飲食攻略

1. 改變進食順序
2. 三餐比例分配不同
3. 少吃糖

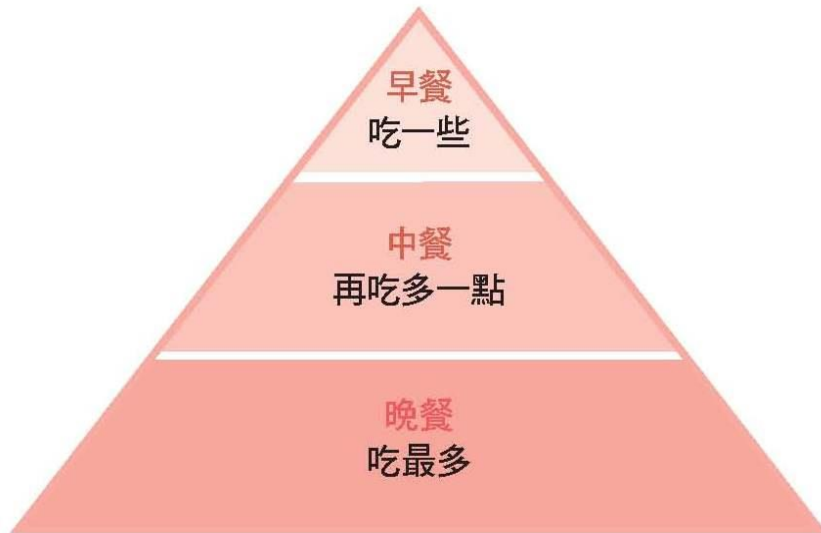
1. 改變進食順序



2. 三餐比例分配不同

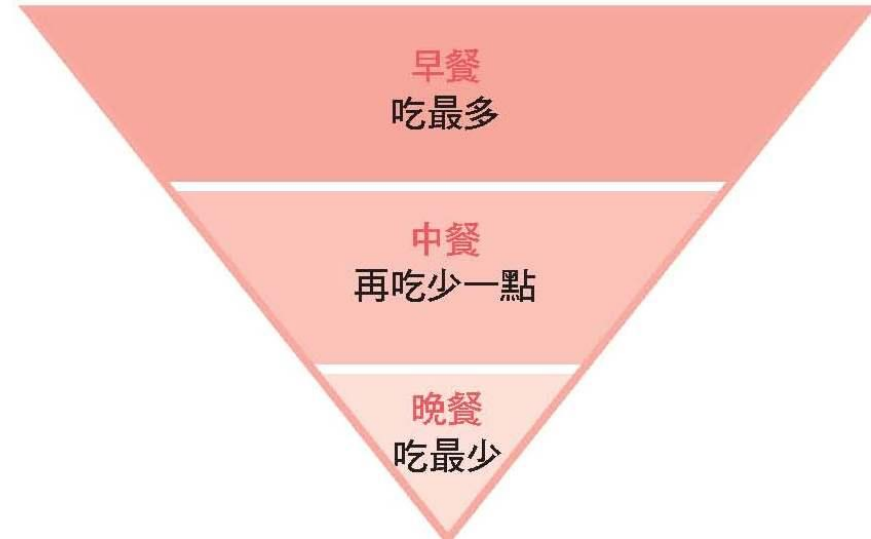
③ 蔬菜類 · 菇類 · 藻類 · 蛋白質類

(包含較少糖分的食物)



② 全穀根莖類 · 水果類

(包含較多糖分的食物)



陽明大學最新研究

中國時報 2016.10.17 吃進一塊雞排 壞膽固醇提升3~6單位

宵夜易囤血脂 健康致命殺手

倪浩倫／台北報導

為降低中風或心肌梗塞風險，別再吃宵夜了！最新研究發現，晚上8時30分後，每吃進100大卡熱量的脂肪，血脂中壞膽固醇將提升3~6單位，「一塊雞排便達標」，200大卡則提升6~12單位。專家提醒，血脂異常沒有症狀，為致命的隱形殺手，長期超標、失控恐有致死風險。

不少人時常加班族，且信奉「總量至上」，認為總熱量不超標就健康無虞，不忌諱宵夜。公衛學會昨舉辦聯合年會，會中發表「熱量攝取時間與血脂代謝指標之相關研究」。陽明大學公共衛

生研究所助理教授陳信任表示，在總熱量固定攝取2000大卡的情況下，發現若將100大卡的脂肪，從白天挪到晚上8時30分至清晨5時間攝取，低密度脂蛋白會高出3~6單位，200大卡脂肪則高出6~12單位。

該研究以衛福部國健署的國民營養變遷調查為樣本，排除三高、心血管疾病、總熱量攝取極端者，統計1283名19歲以上民眾的飲食習慣。陳信任說，當中竟高達3成民眾會在夜間吃東西，長期下來血脂代謝恐出現異常。

林口長庚內分泌暨新陳代謝科主治醫師蔡松昇說，血脂異常無

明顯症況，是相當致命的隱形殺手。他補充，夜間進食易造成肥胖，肥胖是血脂異常主因之一，長期超標將使血管壁因脂肪堆積而硬化，進而提高心肌梗塞、中風的風險，每年均有不少國人因此過世。

台大醫院心臟血管科主治醫師王宗道指出，澱粉、醣類若攝取過多，易讓三酸甘油酯超標，低密度脂蛋白則易因油脂攝取過多而上升。他強調，白天因進食完會活動，約2小時能讓數值恢復正常值，故應以飯後2小時測量值為準，但夜間

進食後容易直接入睡，導致血脂持續存在、堆積於血管中，進而引發心血管疾病，建議睡前2~3小時減少進食。

成年人血脂正常值

| | 項目 | 正常範圍 (mg/dL) |
|----|-----------|------------------|
| 血脂 | 總膽固醇 | 低於200 |
| | 三酸甘油酯 | 低於150 |
| | 低密度脂蛋白膽固醇 | 低於130 |
| | 高密度脂蛋白膽固醇 | 男生高於40 女性高於50 |

資料來源：國民健康署
整理：倪浩倫

3. 少吃糖

含糖飲料對學童的影響

每日一杯含糖飲 11歲童竟罹「中度脂肪肝」

TVBS TVBS新聞

發布時間：2017年2月16日 AM 11點49分

更新時間：2017年2月16日 PM 1點19分



51



圖 / TVBS

小朋友天天喝含糖飲料，竟然得脂肪肝！一名11歲女童，天天放學就喝一杯含糖手搖飲，加上喜歡看電視、玩電動，不喜歡運動，長期下來竟然肝指數飆高，確診是中度脂肪肝。醫師就說，近年來小朋友罹患脂肪肝比例有增加的趨勢，建議還是少糖飲食，多運動。

孩子長不高！喝含糖飲料 生長激素停止分泌



2016/06/01 15:02:02 聯合晚報 記者陳麗婷／台北報導

讚 551 分享 傳送



國內外研究顯示，孩童喝太多含糖飲料，體內生長激素會停止分泌，導致長不高。圖／報系資料照

研究顯示，體重約20公斤的小一學童，
每喝1杯全糖（50g）飲料下肚
生長激素分泌會**停機2小時**

2016-06-02 健康醫療網

長高 ---- 飲食加強功略



鈣

1. 台灣兒童每日鈣建議攝取量：

| 年齡 | 鈣（毫克；mg） |
|----------|----------|
| 0 - 6月 | 300 |
| 7 - 12月 | 400 |
| 1 - 3歲 | 500 |
| 4 - 6歲 | 600 |
| 7 - 9歲 | 800 |
| 10 - 12歲 | 1000 |
| 13 - 15歲 | 1200 |
| 16 - 18歲 | 1200 |

青少年乳製品建議攝取量



其他高鈣食物

- 綠色蔬菜 --- 芥蘭、九層塔
- 豆類 --- 黃豆、傳統豆腐
- 堅果 --- 黑芝麻
- 起司 --- 越硬的鈣越多

維生素D

日照：90%

- 維生素D₃
- 每日曬15分鐘
- 防曬係數 < 8



維生素D的來源

– 飲食：10%

- 植物性食物來源：維生素D₂
- 動物性食物如深海魚類、肝臟、蛋黃：維生素D₃

維生素K

- 維生素 K 的來源
 - 維生素 K_1 : 深綠色蔬菜
 - 維生素 K_2 : 腸道細菌合成
 - 維生素 K_3 : 人工合成
 - K_1 、 K_3 均會在肝臟轉成 K_2
 - K_2 是具有生物活性的維生素



鎂

- 鎂的來源

- 麥麩
- 深綠色蔬菜
- 堅果
- 巧克力



長高的秘訣

- 強健骨骼需要的營養素
 - 鈣(牛奶)
 - 維生素D
 - 維生素K
 - 鎂

多運動跟少吃糖

