

## 健康體位專家問答

25 則專家 Q&A 內容如下:

**Q1: 在團體班實行體重控制班的概念可能難以執行，是否有建議的改善方法?**

A1: 團體班宣導的概念，有可能只有小朋友在課堂上接收，但回到家後就沒有持續執行了。所以當知識訊息能夠利用 COFIT 系統，希望家人也能夠一起看到。但同時也需要老師們或愛心家長的幫忙，希望能將學校和家人串聯起來，也可以請學校營養師一同協助。

**Q2: 上述談論的內容課程上都有教，是否考慮修改課程內容?**

A2: 學校課程雖然有教，但因課程比重不大，多數小朋友沒有將此概念放在心裡。所以才會希望將這些知識再次傳達給真正需要的小朋友，需要幫助的是這些真的想要改變的小朋友和家人，小朋友自己本身動機強、有家長的支持，才更有幫助他們的必要性。

**Q3: 素食者要如何確保自己每日蛋白質攝取量充足?**

A3: 建議可選擇豆漿(無濾渣，可自己打)，豆類一天至少五份，另外需注意加工製品過多，素料不要太多。

**Q4: 嬰幼兒建議多喝牛奶讓孩子鈣質充足比較容易長高嗎?**

A4: 建議喝牛奶只是為了有充足的優質蛋白質及鈣質。對於身高不只是優質蛋白質跟鈣質的問題，還是建議配合早睡運動等等。

**Q5: 建議學童一天中於晚餐進行生同飲食嗎?**

A5: 通常兒童不建議這樣做，除非有特殊狀況，有醫生評估過後才可以使用。

**Q6: 早上喝一杯豆漿會影響 Inbody 的測量結果嗎?**

A6: 每個人吸收程度不同，測量時間不同，可能會有些許差異，故建議在相同時間做測量。

**Q7: 對於學生時期胖國中比較有本錢生長這個觀念是正確的嗎?如果沒有到肥胖的程度?**

A7: 這個觀念是錯誤的。理論上，小朋友正在成長的階段，一定都是重要的器官先拿到營養跟能量，例如一定先長身高才長體重。

**Q8: 課程中提到很多概念，醫師有沒有認為哪一點是最為重要的?**

A8: 任何運動都無法取代跳繩，建議每天 500 下，跳繩的動作會使生長激素作用在長骨，才會使小朋友長高

**Q9: 小朋友下午會反應頭暈、低血糖、冒冷汗，通常老師們都會建議小朋友**

可以帶水果到學校當點心吃，剛剛有提到餐與餐之間不要給予點心，那吃水果也算點心的一種嗎？

A9: 是，就算是水果也算是餐與餐之間不應出現的點心。所以若該小朋友長期這樣的飲食方式，就會建議要會診營養師，營養師才能透過該小朋友的活動力等等調配所需的熱量分配。

Q10: 若真的必要時需提供餐與餐之間的點心，有什麼建議的點心類？

A10: 以優質蛋白質的點心類為主，盡量避免高糖的食物。

Q11: 營養午餐供應的牛奶，有小朋友反應會對牛奶過敏，如何解決？

A11: 其實台灣對牛奶過敏的人不多，是因長大後較少喝牛奶，腸胃中的乳糖消化酶分泌減少，導致產生乳糖不耐的症狀出現。建議一個禮拜先給100-200 C.C./天，可能還是會出現肚子痛的現象，一個禮拜後就可以解決這種狀況了。

Q12: 針對小朋友牛奶過敏，廠商會以優格或豆漿來替代，剛提到含糖的食物盡量避免，那優格與豆漿是否也不建議小朋友食用？

A12: 是。原味的豆漿、起司、優格雖可以取代牛奶，但原味的半成品不容易取得，一般市面上的產品不純粹只是牛奶的沉澱產物，還會額外添加許多東西，有調味的優格更是不建議。

**Q13: 幼兒園 9 點吃早餐、12 點跟著小學生用餐、3 點又有點心，請問醫師的看法？**

A13: 幼兒園的餐點可能因小朋友坐不久又吃不多，通常份量不大、營養不夠。所以這種幼小朋友的飲食把握兩個原則：

①一天可以很多餐，但餐與餐之間至少間隔三個小時，因其實三個小時後才會有飢餓的賀爾蒙分泌。

②除了正餐(早、中、晚餐)，其餘點心的三大營養素比例盡量都避免以碳水化合物為主要的食物。

**Q14: 如何設計學童運動及活動？**

A14: 以團體的概念出發，可以結合遊戲增加學童的參與度，設計各種不同的遊戲，使學童自動自發地參與非常重要。

**Q15: 為何 BMI 不是良好的指標？**

A15: BMI 的公式僅包含身高與體重，未考慮身體組成 (例如:肌肉量較多的人，BMI 可能顯示體重為過重，但其並非是真正的過重)。

**Q16: 各種身體組成數值可能代表的意義？**

A16: 體脂過高: 肥胖、蛋白質不足: 營養不良、礦物質缺乏: 骨質疏鬆、身體總水分過多: 水腫。

**Q17: INBODY 如何檢測出人體的身體組成?**

A17: 利用 BIA (bioelectrical impedance analysis 生物電阻抗分析), 將一極小的電流通過身體, 運用蛋白質、脂肪等導電度不同的原理測得。

**Q18: 目前學童主要的飲食問題?**

A18: 水果類不足、鈣質來源不足、蔬果量不足、好油和堅果種子類不足。

**Q19: 兩歲以內的小朋友, 其最重要的觀測指標?**

A19: 頭圍, 因為兩歲以前的兒童最重要的是腦部的發展, 兩歲的時候, 腦部發展已經達到成人的 7, 8 成, 故會先用腦部最為成長指標。

**Q20: 為何碳水化合物是導致肥胖的主要元兇?**

A20: 攝取碳水化合物會導致胰島素分泌量上升, 而胰島素會造成脂肪燃燒減少、合成及吸收上升。所以過多的碳水化合物會導致肥胖。

**Q21: 滴雞精對癌症病人有沒有用?**

A21: 要看癌症的部位, 胃腸道及口腔的較不建議。但因為小分子的駝白質胺基酸, 可以讓口欲不好的人快速吸收, 有點像嬰兒的水解蛋白。

**Q22: 請問像高中生族群比較推薦上甚麼課程?(均衡飲食都上過了)**

A22: 高中男生-高尿酸與痛風的關係及愛健身與高蛋白(特殊議題講解, 非均衡飲食)

高中女生-過瘦與刻意減重(韓國女星減肥法有甚麼問題)

**Q23: 高中生想長肌肉需要怎麼吃?**

A23: 運動完 30 分鐘內補充蛋白質，蛋白質: 醣質(1:3-4)比例需要抓對

(YOUTUBE 有很多錯誤示範，如茶葉蛋配地瓜)

**Q24: 肉類一份是看手指還是手心部位?**

A24: 今年改成手心，因為不同的人手指長度差異大，但要注意手掌的厚薄度

**Q25: 炒菜用橄欖油好嗎?**

A25: 橄欖油可以高溫至 200 度，是十分安全的油品，但用於炒菜比較浪費，

因為橄欖多分會被破壞，故建議用來涼拌使用