



青少年肥胖的飲食管理

◆ 營養室營養師 陳燕慈

世界衛生組織於 1996 年正式將肥胖列為是一種慢性疾病，過重與肥胖會增加心臟疾病、糖尿病、肝病及多種癌症的風險。世界肥胖聯盟指出全球的過重人口數將在 2025 年達到 27 億，肥胖防治已是全球共同的大挑戰。根據國健署統計，從 2008 年開始，臺灣過重及肥胖比率節節上升，從 2008 年的 37.4% 攀升至 2016 年的 43%，蟬聯亞洲最胖國，平均男性每 2 人有 1 人、女性每 3 人有 1 人、兒童與青少年每 4 人就有 1 人過胖。肥胖青少年，成年後更高達 7 到 8 成仍然肥胖。

青少年時期不良的飲食習慣，包括刻意少吃一餐、偏好速食食品、常吃高糖高油的零食和不當的節食等，造成營

養失調，導致肥胖和脂肪肝等慢性病。由於青少年仍在成長，肥胖治療的目標是要建立健康生活型態，以改善身體與心理的健康，達到維持目前體重或減緩體重增加速度，而非以減少體重為主要目標。對於過重或輕度肥胖的青少年，維持目前體重的目標是適當的。至於肥胖且有合併症的青少年，建議每月減少 1.5-1 公斤體重，至多每週減少 1 公斤。

關於肥胖青少年的飲食管理，須注意生長與發育所需的熱量、蛋白質、脂肪與醣類及其他微量營養素等。而根據實證研究，藉由多專科整合性醫療團隊的介入治療，診斷肥胖程度和合併症，評估飲食相關問題與活動量等，與青少年和家人共同討論，個別訂定健康行為



與體重減輕目標，遵循健康飲食原則與執行結構化飲食計畫，搭配適當強度身體活動的設計以達到負能量平衡，並定期追蹤與修正，可以達到有效和良好體重管理。

健康飲食管理目標

均衡適量飲食為體重管理中最主要的部分，透過專業營養師訂定符合個別化與結構化飲食計畫。依據衛福部所提

出適合多數青少年的每日飲食建議攝取量如表 1 和 2。其次，依照年齡、活動量和肥胖程度調整三大主要營養素（醣類、蛋白質、脂肪）的比例分配，採取低油或是低醣飲食的食物份量，搭配健康飲食原則（表 3），訂定具體的營養治療目標，以達到均衡適量飲食。調整飲食份量，以達到營養均衡、維持生長發育、改善肥胖程度和促進健康。

表1 青少年每日飲食建議量

食物類別	青少年
全穀雜糧類（碗）	2.5-5
豆魚蛋肉類（份）	4-12
乳品類（杯）	1.5-2
蔬菜類（份）	3-6
水果類（份）	2-5
油脂類（茶匙）	4-7
堅果種子類（份）	1

表2 六大類食物之份量說明

全穀雜糧類1碗 （碗為家用飯碗、重量為可食重量）	=米飯 1 碗（160 公克） =熟麵條 2 碗或小米稀飯 2 碗或燕麥粥 2 碗 =中型芋頭 1 個（220 公克）或小蕃薯 2 個（220 公克） =饅頭 1 個（90 公克）或土司 2 片（100 公克）	
豆魚蛋肉類1份 （重量為可食部分生重）	=黃豆（20 公克）或毛豆（50 公克）或黑豆（20 公克） =無糖豆漿 1 杯（190 毫升） =傳統豆腐 3 格（80 公克）或嫩豆腐半盒（140 公克） =魚（35 公克）或蝦仁（30 公克） =牡蠣（65 公克）或文蛤（60 公克）或白海蔘（100 公克） =去皮雞胸肉（30 公克）或豬肉、羊肉、牛腱（35 公克） =雞蛋 1 個（65 公克購買重量）	

乳品類1杯 (1杯=240毫升鮮奶)	=鮮奶、優酪乳 1 杯 (240 毫升) =全脂奶粉 4 湯匙 (30 公克) =低脂或脫脂奶粉 3 湯匙 (25 公克) =優格 200 公克	
蔬菜類1份 (1份為可食部分生重100公克)	=生菜沙拉 (不含醬料) 100 公克 =收縮率較高的葉菜如地瓜葉等，煮熟後約占半碗 =收縮率較低的蔬菜如青花菜等，煮熟後約占 2/3 碗	
水果類1份	=可食部分約 100 公克 (80 ~ 120 公克) =切塊水果約半碗~ 1 碗	
油脂與堅果種子類1份 (重量為可食重量)	=芥花油、沙拉油等各種烹調用油 1 茶匙 (5 公克) =杏仁果、核桃 (7 公克) 或南瓜子、花生、腰果 (8 公克) =黑 (白) 芝麻 1 湯匙 +1 茶匙 (10 公克)	

表3 健康飲食原則

✓ 新鮮蔬果多樣性	
✓ 多攝取原態食物	
✓ 以全穀類取代精製穀類食物	
✓ 以白開水或無糖飲料取代含糖飲料，減少含糖飲料攝取	
✓ 降低高油、高糖類食物攝取	
✓ 以適量取代大份量食物	

具體的營養治療目標

- (1) 建立健康飲食原則
- (2) 結構化飲食計畫，規律的正餐與點心，調整食物攝取份量
- (3) 強調低熱量高營養密度的食物
- (4) 減少攝取高熱量密度食物的頻率與份量

肥胖青少年除了減脂，也需攝取足夠熱量、醣類、蛋白質和鈣質等，以促進骨骼肌肉的生長發育，有助於提升身

體活動、運動表現和健康狀況。因此，幫助肥胖青少年學習健康知識和行為改變的技巧，以建立均衡適量飲食習慣、充足的身體活動和睡眠等健康生活型態，做好體重管理，以擁有充足體力來適應日常生活或促進讀書的學習成效發育是極其重要的。期許每位青少年都能擁有營養和健康體適能，過個積極、光明、喜樂和充滿活力的健康人生。