

彰化基督教兒童醫院



慢箋預約領藥 APP
彰基體系醫院掛號 APP

院訊

2024 年 3 月份 March



小時候胖並非真的不是胖

營養 Q&A，飲食不踩雷

本期主題

A、現場掛號服務 (上午八時起)

一般門診
上午診 於 11:30 前受理掛號
下午診 於 16:30 前受理掛號
夜 診 於 20:30 前受理掛號
兒童發展中心初診
上午診 於 11:00 前受理掛號
下午診 於 15:30 前受理掛號

B、人工電話掛號服務 (上午八時起)

服務電話：04-7225132
上午診 於 10:30 前受理掛號
下午診 於 16:00 前受理掛號
夜 診 於 20:00 前受理掛號
● 預約後，請於看診當日直接到診間報到候診。

C、語音掛號服務 (24 小時服務)

服務電話：04-7225152

D、初診預約掛號服務

服務電話：04-7225132
● 完成初診電話預約掛號之後，看診當日須攜帶身分證及健保卡到一樓掛號櫃台抽取號碼牌及填寫初診基本資料表，完成全部掛號手續後再到診間候診。

E、看診時間

上午門診 08:30 開始 12:00 結束
下午門診 14:00 開始 17:00 結束
夜間門診 18:00 開始 21:00 結束
● 週六下午停診



彰化基督教兒童醫院 官網

小時候胖... 並非真的不是胖

彰化基督教兒童醫院 葉怡君 營養師

常聽到長輩們說一句「小時候胖不是胖，長大就會消風了」，但事實並非如此，若是從小體重過重或肥胖，容易造成身體脂肪細胞數量的增加，在成人後有較高的機率也是胖胖身型，所以小時候胖並非只是過渡期。

依據國民健康署公布之健康促進統計年報資料顯示，110年、111年的國中小學童體位過重和肥胖總比率皆大於25%，也就是每四個學童就有一位體重大於標準，其中最主要原因來自於飲食失調。在2017~2020年國民營養調查發現，7歲至18歲的族群在蔬菜、水果和乳製品的攝取皆未達每日飲食指南建議量，且選擇精製加工品的比例較以前高。因此如何吃呢？就讓我們用以下兩好三壞飲食技巧擊敗肥胖吧！



2好

1 選擇未精製全穀雜糧類

每天澱粉量 1/3 來自於全穀雜糧，例如：糙米、黑米飯、地瓜、南瓜、燕麥、薏仁等，增加維生素 B 群、膳食纖維及維生素 E 的攝取。

2 多蔬菜水果

蔬菜攝取量建議每天達 1.5 碗（碗為 300 毫升標準碗）並選擇不同顏色的蔬菜；水果量每天固定 2 個網球大。



3壞

1 減少含糖飲料

以白開水、無糖氣泡水或茶類代替。

2 減少加工製品

加工品含較多的脂肪、反式脂肪酸和食品添加物，如：火鍋料、零食餅乾，培根火腿、香腸等，建議多攝取原型食物。

3 減少飽和脂肪酸

吃肉不吃動物性皮及肥肉，吃飯不拌肉湯。



除了選擇對的食物外，增加每天的活動量也是很重要的！飲食控制和多運動是控制健康體位的不二法門！



營養 Q&A，飲食不踩雷

彰化基督教兒童醫院 葉怡君 營養師

「這看起來好健康，應該可以吃吧！」這是營養師常在診間被詢問的問題，但看起來健康，就是真的對身體有幫助嗎？以下讓我們來破解您的迷思吧！



◆ 迷思 1

手搖飲料不好，那給小朋友喝運動飲料
應該是比較健康的吧？

正解 1

運動飲料除了水和少量電解質外，**主要成分為高果糖糖漿或蔗糖**，和手搖飲所使用的糖種類相同。以市售一瓶 600 毫升的運動飲料為例，其含糖量相當於 5~8 顆的方糖，喝完一瓶就超過世界衛生組織建議的每天攝取量。因此何時補充運動飲料應該看時機，若運動時間超過一小時且有明顯喘和流汗的人才需要適量補充運動飲料，若是一般較緩和的運動，建議**補充白開水就好，避免喝進過多的糖。**

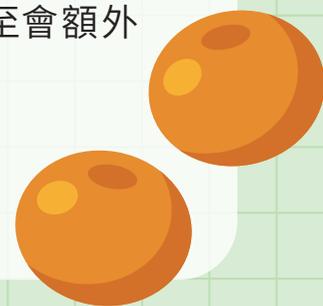


◆ 迷思 2

小朋友不愛吃水果，買果汁代替也可以吧？

正解 2

喝果汁並不等於吃水果！天然水果含有維生素 C、膳食纖維、果膠、花青素等營養，可促進腸胃蠕動，抗氧化，作為腸道益生菌的營養來源。然而一般市售果汁在製作過程會將果渣濾掉，不但降低膳食纖維，也容易因為高溫或強光造成維生素 C 的流失，降低營養成分。賣場標示百分百果汁，細看成分仍可能會看到濃縮果汁，也就是以原本加工過的濃縮果汁加水還原成 100%，並非真的原汁，有些甚至會額外添加糖、色素及香料。手搖店的果汁雖然直接現打，但是如果為了好喝而額外加入砂糖調味，則又增加糖分的攝取。因此，還是建議**直接吃天然原態的水果**，才能真正攝取營養素，而不是過多的游離糖。



◆ 迷思 3

小朋友要長高又不喝牛奶，那改成燕麥奶可以嗎？

正解 3

「燕麥奶」不是「奶」，它屬於全穀雜糧類，主要營養成分為碳水化合物和膳食纖維，其提供的蛋白質和鈣含量都比一般牛奶低，因此無法取代牛奶。不敢喝牛奶的兒童，可先用**其他乳製品取代**，如：無糖優格、無糖優酪乳。

	碳水化合物 (公克)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	鈣 (毫克)	膳食纖維 (公克)
燕麥奶 (1 杯 = 240 毫升)	20.1	2.5	2.0	10	2.7
全脂牛奶 (1 杯 = 240 毫升)	11.8	7.6	8.8	255	0





Main table containing clinic schedules for various departments like 兒童牙科, 早產兒特診, 兒童內科, etc., with columns for 星期, 時間, 診間, and 醫師.