

10 個提示

— 營養教育編

選擇我的膳食

— 一頓豐富飲餐的 10 個建議



為健康生活作出正確的食物選擇，就如這10個建議一樣簡單。使用這份清單中的建議來幫助你平衡卡路里，選擇應該多經常吃的食品，和減少應盡量少吃的食品。

1 平衡卡路里

控制體重的第一步，是知道你一天需要多少卡路里。你可以在 www.ChooseMyPlate.gov 網站，找出你需要的卡路里量。保持體力活動也能幫助你平衡卡路里。

2 享用食物，但減少食量

進食時慢慢細味品嚐。吃得太快或進食時精神不集中會導致食用太多卡路里。在餐前、用餐期間和餐後注意你是否飢餓或飽肚，提醒自己何時該進食，何時已吃飽。



3 避免吃的太多

使用尺寸較小的碗盤和杯子。進食前先分好食物份量。出外用餐時，請選擇小的份量或與別人分享，或把部分食物帶回家。

4 應該多經常吃的食品

多吃蔬菜、水果、全穀、脫脂奶或1%低脂奶和其他奶類食品。這些食品中含有你所需要的營養成分，包括鉀、鈣、維生素D和纖維。讓這些食品成為你的正餐和零食的基礎。



5 讓盤中食品一半為水果及蔬菜

選擇紅色、橙色和深綠色的蔬菜如蕃茄、地瓜、甘藍菜和其他蔬菜。把水果加入正餐中，成為主菜或伴菜，或作為甜點。

6 改換飲用脫脂或低脂(1%)奶

它們含有與全脂奶相同的鈣質和其他所需養分的量，但卡路里和飽和脂肪卻較少。



7 把一半的穀類改為全穀

以全穀製品替代精糧製品，多吃全穀；例如，以全穀麵包取代白麵包，或以糙米取代白米。

8 應盡量少吃的食物

盡量少吃高固體脂肪、附加糖分和鹽分的食品，包括蛋糕、餅乾、冰淇淋、糖果、加糖飲料、披薩，以及含脂肪的肉類如排骨、香腸、培根和熱狗。把這些食品當做偶一食之的獎勵品，而非每天吃的食品。

9 比較食物中的鹽分

利用營養說明標籤，為湯、麵包、冷凍餐等食品選擇鹽分較低的製品。選擇標籤上寫著「低鹽」、「少鹽」或「未添加鹽分」的罐頭食品。



10 飲用白開水，而不是含糖飲料

飲用白開水或不含糖分的飲料以降低卡路里。汽水、能量飲料、運動飲料都是美式膳食中附加糖分和卡路里的主要來源。

健康餐盤、蔬果一半！



(1) 多喝白開水，少喝含糖飲料

(2) 細嚼慢嚥

(3) 正常三餐

(4) 低脂少油炸

(5) 天天五蔬果

(6) 均衡飲食

(7) 睡前三小時不進食

(8) 每餐不過量 (8分飽)

(9) 多吃天然未加工食物

(10) 不吃零食宵夜甜點



選擇適度的運動

- A. 進行全身性運動：例如走路、快走、慢跑、游泳、水中走路、騎腳踏車、上下樓梯、有氧舞蹈等。
- B. 進行中強度的運動：持續從事 10 分鐘以上還能舒服的對話，但無法唱歌。這類活動會讓人覺得有點累，呼吸及心跳比平常快一些，也會流一些汗。
- C. 將運動融入日常生活：在日常生活中找出時間來活動，或每次運動 10 分鐘，每日累積至少 60 分鐘以上。



守護健康

衛生福利部國民健康署

Health Promotion Administration,
Ministry of Health and Welfare

「鈣」使骨骼強健

「鈣質」是骨骼的基石，吃得好、動的勤，可以讓現在的你長高，還可以儲存骨本，減少老年發生骨質疏鬆的危險！

多攝取鈣質含量高的食物，如：

- 豆製品：傳統豆腐、小方豆干、五香豆干等。
- 低脂乳品類：低脂奶、低脂優格、低脂優酪乳、低脂乳酪等。
- 深綠色蔬菜：芥蘭、莧菜、蕃薯葉等。
- 少喝含咖啡因飲料，如：咖啡、茶，以及碳酸飲料，如：可樂、汽水，以免妨礙鈣質的吸收或增加鈣質流失。

輕鬆戰痘真容易

我不要再當豆花臉了！

抗痘秘訣-「多豆少肉、多蔬果少油脂」

注意飲食，也能有效改善痘痘喔！

- 多吃黃豆製品，少吃肉類。
- 少吃油炸的食物，減少皮脂分泌，避免堵塞毛孔。
- 多攝取蔬果，獲得足夠的膳食纖維，幫助新陳代謝，減少便秘情形；也可攝取到維生素C，保護皮膚較不易長痘痘！

愛的美容

1. 可用中性肥皂加溫水適度洗臉，幫助毛孔擴張，讓淤積的皮脂易於排出。
2. 若情況嚴重，務必去看醫師，不要自行亂抹藥膏。

零食飲料要注意

隨手一包零食、一罐飲料，容易吃進了大量的鈉、油脂與糖，不僅熱量高、營養少，也會影響正餐的食慾，更是肥胖的元兇呢！

市售零食飲料所含熱量如下

食物名稱	一包 洋芋片 (65克)	一包 大薯條 (147克)	一罐 可樂 (350毫升)	一杯 珍奶 (700毫升)
熱量 (大卡)	350	450	150	410

- 口渴時，最佳選擇是白開水，其次是「低卡無糖」的飲料。
- 雖然果汁比汽水來得健康，但是既吃不到膳食纖維，熱量也不低喔！平均一瓶也有140大卡熱量，少喝為宜。
- 無聊嘴饞時，做些不同的事，如起身舒活筋骨、打球、幫忙做家事等，可轉移對食物的注意力。

鐵質含量豐富各類食物		
每 100 公克	鐵 1-5 毫克	鐵 > 5 毫克
肉類 (血鐵質豐富)	豬心、豬舌、豬腎、雞心、雞肝、雞胗、牛腱、牛腿肉、牛肉條、牛後腿股肉、豬肉條、豬肝連、牛腩、熟狗、雞肉鬆、鴨賞、鴨肉、鵝肉、牛小排、羊肉	豬血、鴨血、鵝腿肉、豬血糕、豬肝
魚貝類 (血鐵質豐富)	蝦米、香螺、鳳螺、文蚬、魚鬆、大頭蝦、海蛤、魚脯、蝦仁、花腹鯖、紅蟳、鯉魚、大目鯖、鯖魚、烏魚、干貝	西施舌、牡蠣、文蛤、九孔、小魚干、蝦皮、章魚
蔬菜類	莧菜、野苋、角菜、紅鳳菜、九層塔、玉米筍、香椿、澎湖絲瓜、花瓜、茼蒿、川七、茺荑、萵苣、綠蘆筍、芥藍、油菜花、青江菜、龍鬚菜、甘薯葉、空心菜、油菜	紅莧菜、山芹菜、黑甜菜、紫菜
豆類	毛豆、豌豆、臭豆腐、蠶豆、黑豆、小方豆干、素雞、綠豆仁、素火腿、粉絲、豆腐、花豆、百頁、凍豆腐、菜豆、日式炸豆皮、小三角油豆腐	黃豆、皇帝豆、紅豆、綠豆、豌豆、米豆、素肉鬆、干絲、五香豆干
堅果種子類	無花果、松子、杏仁果、開心果、花生、核桃粒、夏威夷火山豆、花生醬、蓮子	白芝麻、西瓜子、腰果、菱角
水果類	黑棗、紅棗、芒果乾、楊桃乾、葡萄乾、龍眼乾	

(資料來源/衛生福利部)

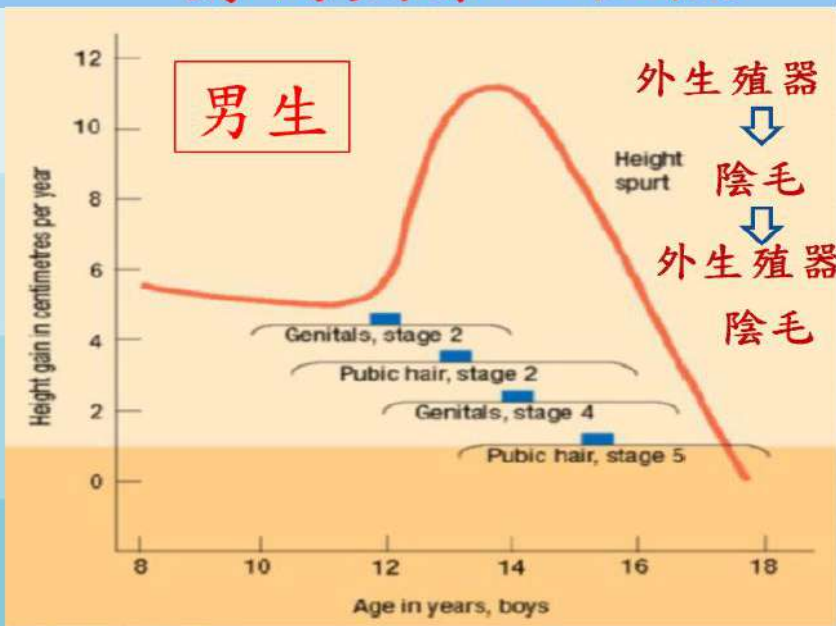
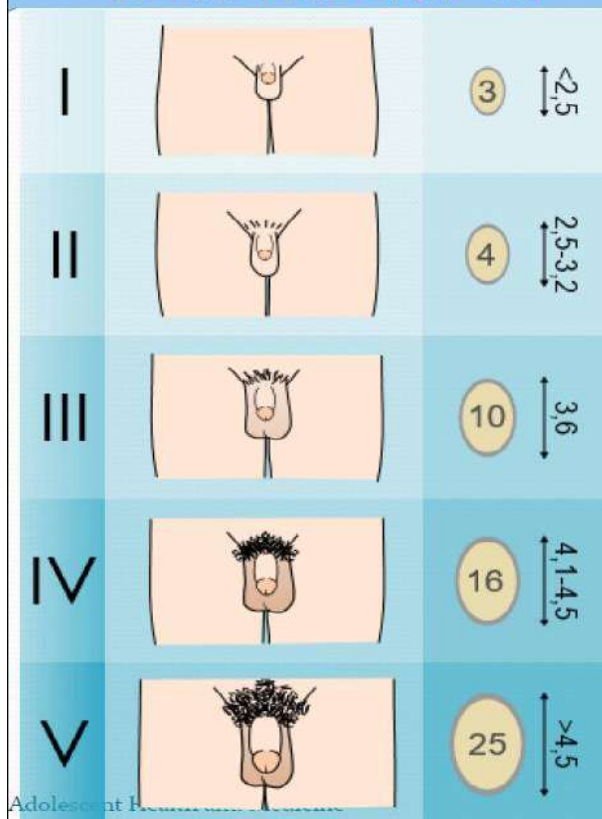
鈣質含量較高的食物

奶類	分量	鈣質 (毫克)
低脂乳酪	一杯 (227 克)	415
低脂車打芝士	一片 (28 克)	116
蔬菜		
白菜 (熟)	一碗 (170 克)	158
芥蘭 (熟)	一碗 (130 克)	94
西蘭花 (熟)	一碗 (180 克)	72
魚類		
罐頭茄汁沙甸魚 (連骨)	100 克	240
豆製品		
硬豆腐	100 克	320
果仁		
芝麻	100 克	975
杏仁	100 克	264
開心果	100 克	105
花生	100 克	92

資料來源：衛生署

生殖器/陰毛

身高與第二性徵

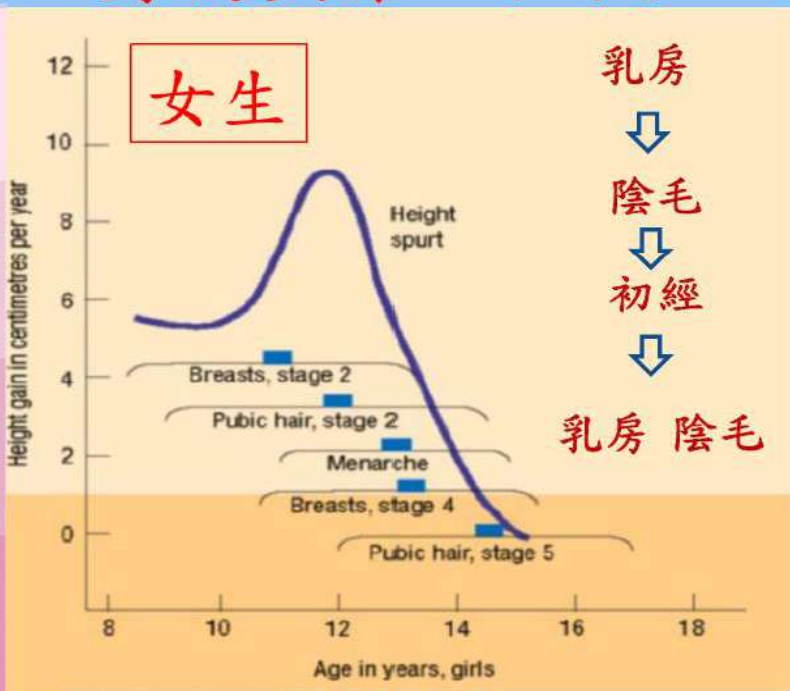
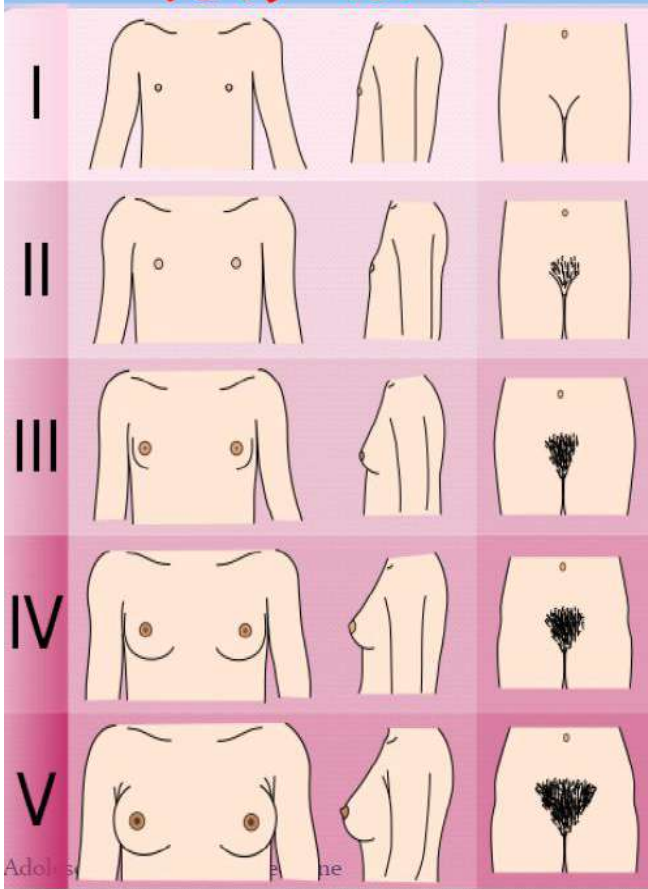


Boys Growth

- Stage 1: 5-6cm/year
- Stage 2: 5-6cm/year
- Stage 3: 7-8cm/year
- Stage 4: 10cm/year
- Stage 5: No further height increase after 17 years

乳房/陰毛

身高與第二性徵



Girls Growth

- Stage 1: 5-6cm/year
- Stage 2: 7-8cm/year
- Stage 3: 8cm/year
- Stage 4: 7cm/year
- Stage 5: No further height after 16 years

想長高該做的三件事

- 不喝含糖飲料
- 早睡早起
- 多運動

☆睡眠建議☆

- 2歲，10-14 小時含午睡
- 3-5歲，10-13 小時
- 6-12歲，9-12 小時
- 13-18歲，8-10 小時

肥胖對身體健康的影響

● 情緒問題、低自尊、
厭食、暴食

● 注意力不足、
過動、憂鬱、

● 高血壓



● 心血管疾病

● 高血脂



● 睡眠呼吸中止

● 糖尿病

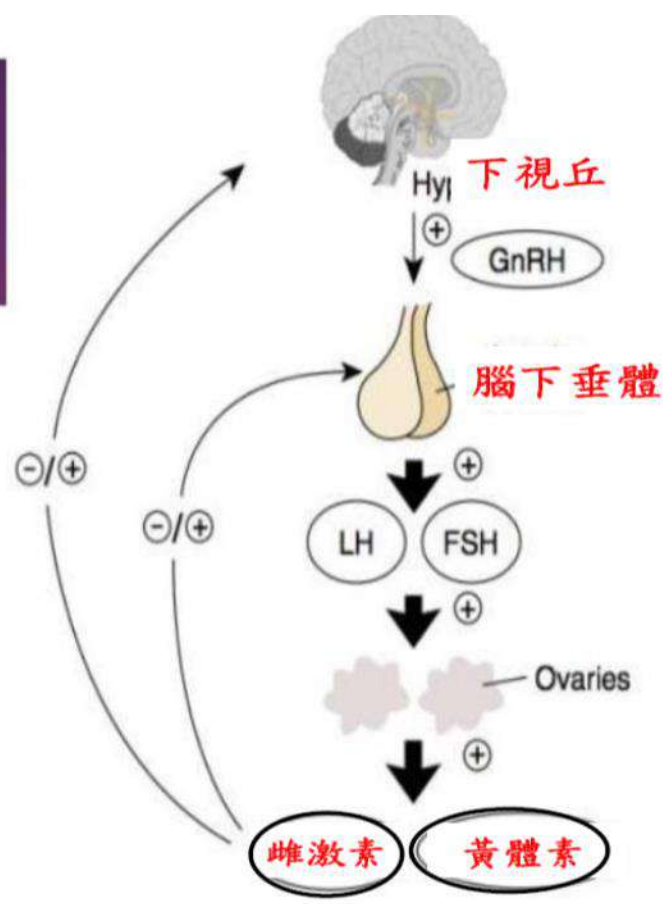
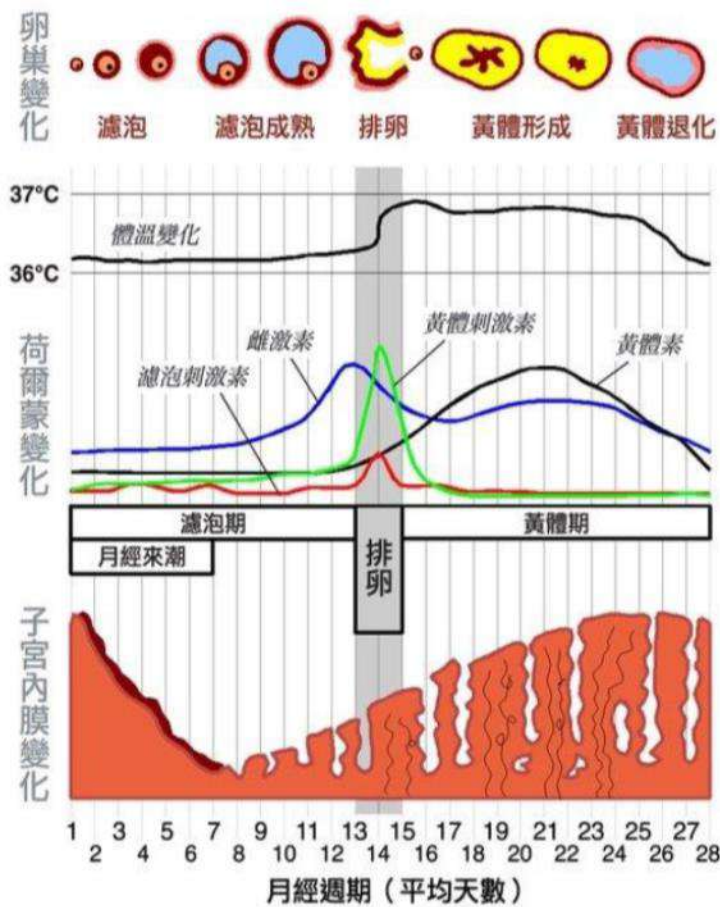


● 脂肪肝

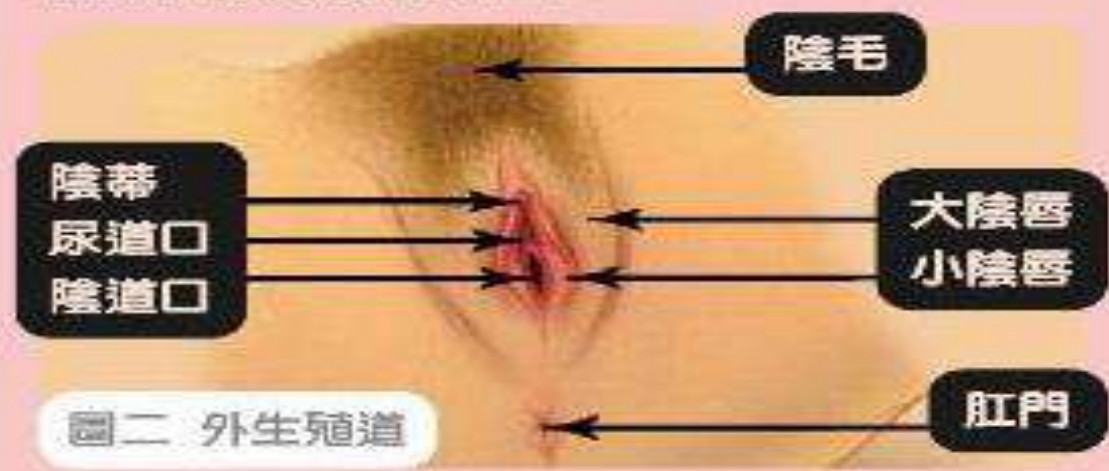
● 骨折



● 性早熟、長不高



月經來臨是每個女孩轉變成女人時都會經歷的，這時就表示這女孩具有了生育能力，和異性發生性行為就可能懷孕；但因為身體仍在發育狀態，真正成長為女人還需要數年時間，因此在身體還沒準備好之前應避免懷孕，以免對自己或胎兒的健康都造成嚴重影響。



青少年時期的生理變化

青春期~初經

- 初經平均的年齡約在12.5至13.5歲
 - 95%的女生初經是落在11到15歲
 - 初經在乳房開始發育後二到三年開始
- 第一年的月經通常為無排卵性月經
 - 間隔時間從21到45天不等
 - 初來時月經為暗紅色、經量也不多
 - 此乃因身體的內分泌系統尚未完全成熟
 - 需等到身體成熟後，才逐漸形成週期性月經

月經因人而異

- 有人月經每月都很固定
- 有人初經只來一點點
- 月經週期有時長、有時短
- 有人高中才來月經；有人小學就來了
- 月經來時一點感覺都沒有
- 月經來時肚子會覺得漲漲的
- 月經來時有人會感覺有點憂鬱；
有人心情會變得特別好



自我照護原則

- 飲食均衡
- 適度休息及運動
- 生活作息正常
- 穿著舒適的衣物
- 選用合適的衛生棉產品
- 注意身體清潔

陰莖多長才夠用？

● (台灣，2002-03)_298人年齡平均21.8歲

● 未勃起前**陰莖體** (不算龜頭)

● 長約6公分，寬約2.66公分

● 勃起後陰莖體(不算龜頭)

● 長約13.1公分，寬約3.8公分

● 勃起前後陰莖體增長了7.09公分

● 勃起前後陰莖體增寬了1.14公分

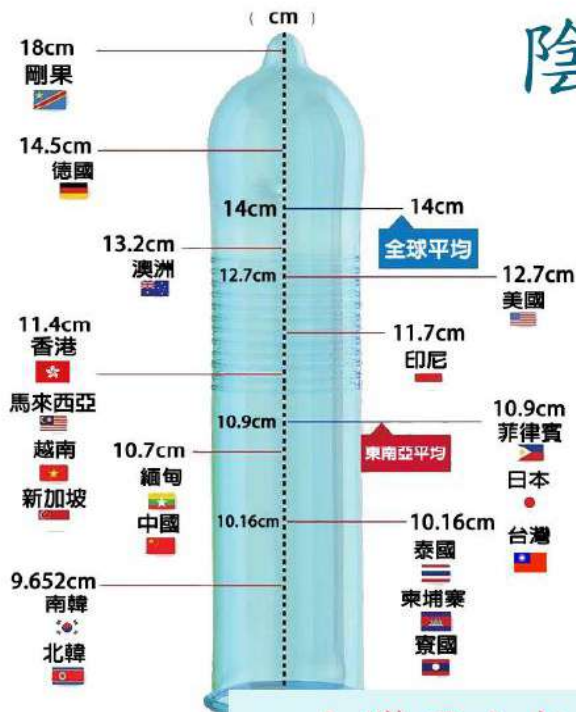
● 陰莖多短才算真短？

● **認為勃起前小於4公分或勃起後小於7公分者**，也許便可考慮向泌尿專科醫師諮商

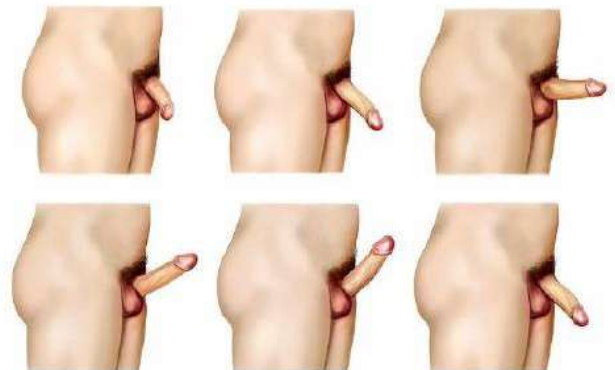
國防醫學院三軍總醫院外科部泌尿外科 莊豐賓醫師

全球各地的平均陰莖長度

製作者：TEEPR趣味新聞



陰莖多長才夠用？



台灣男生勃起時長度大約為八~十四公分

台灣女生陰道深度則大約是七~十一公分左右

性行為~小小叮嚀

- 喜歡對方，不需要用性行為來證明
- 請全程使用保險套!!!
- 知道避孕方法，並不代表要去發生性行為
- 有發生性行為的衝動時，先想想意外是否自己能承擔？

這些避孕方式的失敗率有多高？

< 1%



Really, really well

Works, hassle-free, for up to...



皮下避孕棒

3 years



(Skyla)

3 years



子宮內避孕器

(Mirena)

5 years



(ParaGard)

12 years

No hormones



Sterilization, for men and women

Forever

6-9%



Okay

For it to work best, use it...



避孕藥丸

Every. Single. Day.



避孕貼片

Every week



避孕環

Every month



避孕皮下針劑

Every 3 months

12-24%



Not so well



性交中斷法



子宮頸套



基礎體溫法



保險套

Needed for STI protection

Use with any other method

為避免事後採取緊急避孕措施，請儘可能事前先做好避孕準備。你可以：

1. 男生全程正確使用保險套。
2. 女生每天定時服用避孕藥（用藥需先諮詢醫師）。
3. 女生裝置子宮內避孕器（需請醫師評估是否適合）。

事後緊急避孕策略

緊急避孕是指性行為後所採取的避孕措施。

當發生不預期的性行為（包括性侵），或擔心性行為時所使用的避孕措施可能失敗時，可以尋求事後避孕的方式。

事後避孕藥為緊急補救的方式，不能當成常規使用，若經常服用會導致月經不規則。



與青少年親善醫護人員或專業人員討論令人困擾的議題

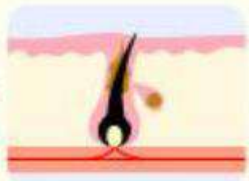
● 「Teens' 幸福9號—青少年親善門診」的醫護人員對於青少年的困擾有較多協助經驗，也更了解青少年的心聲和需求，能以尊重、中立且注重隱私的態度提供全方位的健康照護。目前全國已有95家醫療院所提供這樣的服務，可掃描QR Code查詢離你最近的青少年親善門診。

● 衛福部國民健康署「[青少年網站 性福e學園](http://young.hpa.gov.tw)」，提供青少年、家長及教師正確性知識資訊及教材查詢，並以QA方式由專業人員依民眾提問給予回復：<http://young.hpa.gov.tw>





皮脂分泌過剩



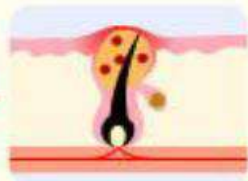
毛孔阻塞



白頭粉刺



黑頭粉刺



發炎

➤ 皮脂腺分泌油脂，並以油滴方式儲存。當油滴被推至皮膚毛孔出口時，會在毛囊管部堆積，形成粉刺與青春痘。



白頭粉刺

長在皮膚表面下的面皰。

黑頭粉刺

面皰長出皮膚表面，呈黑色。

膿疱

這是大多數人所認知的面皰，基底部呈紅色，頂部有膿。

皮膚外用藥物

治療目標1: 抗菌功能
治療目標2: 減少油脂分泌功能。

口服藥物

用於嚴重到造成皮膚紅腫發炎的青春痘!

➤ 請皮膚科醫生根據膚況來使用適合的藥物，才不會越用越慘喔!

抗痘大作戰

預防篇

1. 規律作息睡眠足

不熬夜，
保持睡眠充足。



3. 高纖蔬果少刺激

多吃蔬菜水果，不吃
高熱量、辛辣刺激與
油炸食物；多喝水。



2. 溫和清洗勿過度

使用中性和清潔劑、洗面皂，
避免過度刺激，
導致油脂過度分泌。



4. 空氣流通避髒污

保持空氣流通，
遠離充滿油煙或
含有大量灰塵的環境。



照護篇

1. 防曬措施不可少

避免陽光中紫外線過度
刺激，促使斑點產生及
青春痘誘發或惡化。



3. 藥物使用求專業

藥物使用求專業：
諮詢醫生及藥師，
選對抗痘產品。



2. 硬擠亂搥最糟糕

避免做臉、擠痘，
可能造成二度感染，
容易留下痘疤。



4. 堅定恆心最重要

治療青春痘的過程
很漫長，要定期複診、
堅持到底不偷懶。



痘痘最愛
12~25歲
的少年仔

