

請輸入關鍵字



加入LINE好友，週週抽全聯千元禮

熱門：五臟中毒徵兆 貼布濫用恐傷腎 五臟排毒 咖啡因過量

早安樂活
健康 滿足 存夠你的退休本!



健康 | 飲食 | 瘦身 | 運動 | 專欄 | 影音 | 穩血糖 | 植物營養 | 早安媽咪 | 圖解健康 | 健康大 | 焦點專題

首頁 > 健康專欄 > 健康顧問 > 癌症關懷基金會 > 小時候胖不是胖？當心癌症風險飆高！3妙招吃點心...

小時候胖不是胖？當心癌症風險飆高！3妙招吃點心聰明補營養

癌症關懷基金會

2022-07-14 | 瀏覽數 65



小時候胖不是胖？當心癌症風險飆高！3妙招吃點心聰明補營養

讀給您聽

0:00 / 5:53



powered by Cyberon

【早安健康 / 癌症關懷基金會】你的孩子有吃夠？吃好嗎？全台最大調查揭露學童午餐攝取狀況

您家的孩子也是這樣嗎？早上匆忙趕上學，早餐隨便吃甚至不吃，中午營養午餐不好吃所以吃很少，下午放學後飢腸轆轆，到便利超商或學校附近攤販買許多零食飲料充飢，卻導致晚餐吃不下，睡前肚子餓吵著要吃東西，最後拖延睡覺時間，隔日早上又起不來，生活陷入惡性循環！



解肝毒、排腎毒！毒物專家親授5字訣，讓你肝腎終身保固！> 早安健康7月新刊《五臟排毒完全攻略》遠離癌症、洗腎、心血管病！立即觀看

解肝毒、排腎毒！毒物專家親授5字訣，讓你肝腎終身保固！> 早安健康7月新刊《五臟排毒完全攻略》遠離癌症、洗腎、心血管病！立即搶購

【癌症關懷基金會】長期辦理全台灣學童飲食調查，2015年結果指出將近2成學童沒有天天吃早餐，2016年調查發現4%學童沒有天天吃晚餐，2019年調查更發現學童午餐六大類食物皆吃不足，歷年資料顯示學童飲食營養不但吃不夠也吃不對，然而台灣兒童肥胖及過重比率逐年增加，因此基金會著手調查學童正餐外飲食狀況，於2021年蒐集近2萬份有效問卷，得到以下令人驚訝的結果！

超過9成選擇不健康零食 7成因「想吃」或「吃了會變開心」而吃

本次調查結果顯示：超過8成學童放學後到睡覺會再進食，以放學後至晚餐前佔5成最多，晚餐後吃宵夜者佔3成次之。

從飲食內容分析發現：

超過9成是不健康零食

(包含：零食包/餅乾、糖果/巧克力、蛋糕/麵包、炸雞/薯條、冰淇淋、熱狗/香腸)。

7成為不健康飲料

(包含：奶茶、紅/綠茶、可樂/汽水、運動飲料、乳酸飲料、瓶裝果汁)；

然而令人意外調查結果呈現學童並非全然因肚子餓而吃，高達7成以上學童是因「想吃」或「吃了會變開心」而吃！

進一步分析零食飲料來源及學童健康意識結果發現：不健康的點心與飲料超過7成由家人提供、年級越高自行購買及選擇到不健康零食飲料比率越高、健康意識較低的學童天天喝飲料的比例較高！

【癌症關懷基金會】執行長黃翠華提到：學童胃容量不大，不一定能從三正餐中攝取足夠的營養，但成長發育期營養熱量需求大，因此可藉由點心補足正餐之不足，但若常常選擇攝取熱量高營養密度低的不健康零食飲料，非但無法補足成長營養所需，反而容易會造成 **肥胖等疾病**，而兒童時期肥胖若不加以控制則會提高未來罹患慢性病及癌症風險！

【癌症關懷基金會】董事長陳月卿表示，調查中最值得注意的是有七成的小朋友顯示「**情緒性進食**」，也就是因為想讓自己開心、減輕壓力而進食；還有部份原因是食物上癮，因為高油高糖的食物以及含有咖啡因的食物都很容易上癮，而養成每天吃喝的習慣。

能會一直延續到成年，使兒童小時候胖，長大更胖。

營養點心 輕盈搭配

選購原則

營養密度高、油糖鹽量少、食物種類多

地瓜 110 公克 + 無糖豆漿 200 毫升 約 240 大卡

水果 80 公克 + 無糖優格 180 公克 約 151 大卡

綠豆湯 165 公克 + 茶葉蛋一顆 約 200 大卡

雞肉御飯糰 105 公克 + 無糖優酪乳 190 毫升 約 296 大卡

雞蛋沙拉三明治 39 公克 + 無糖黑豆漿 150 毫升 約 180 大卡

癌症關懷基金會

楊川瑩 營養師

營養師選購3妙招 點心時刻聰明補營養

現代社會工作忙碌，正餐時間常無法好好用餐，無論大人或小孩吃點心已是常態！

【癌症關懷基金會】楊川瑩營養師提供3招健康點心選購法，讓民眾在點心時刻也能聰明補營養：

第1招：營養密度高

營養密度食物高特點為原型食物及加工少，含有較豐富營養素，例如：地瓜、優酪乳、豆漿、包子等。

第2招：油糖鹽量少

點心熱量不宜過多，應避開高油鹽糖食物，避免攝取過多熱量造成肥胖，購買前透過營養標示審視商品，以標示規則來說，排在愈前面的就是代表含量愈高，例如：食材排序第二順位是糖，那麼可推斷這個產品就含糖比例較高。

第3招：食物種類多

儘量在六大類食物中選擇2-3類來做搭配，如：

解肝毒、排腎毒！毒物專家親授5字訣，讓你肝腎終身保固！> 早安健康7月新刊《五臟排毒完全攻略》遠離癌症、洗腎、心血管病！立即搶購

以獲得更多更全面營養素。

楊川瑩營養師最後提醒：學童隨著年齡成長，自行購買餐食頻率增加，應盡快透過飲食教育建立學童正確飲食觀念與習慣；

【癌症關懷基金會】8年來辦理超過3600場校園食育講座，影響48萬學童，也舉辦超過100場的教師暨家長研習，影響近3700位教師及家長，致力於健康飲食與校園食育推廣，讓孩子從小接觸健康飲食與建立良好習慣，遠離疾病，期許為逆轉台灣癌症時鐘貢獻一份心力！

作者介紹：癌症關懷基金會是國內唯一推廣「全食物健康飲食」的基金會，以培養癌友及其家屬成為自我飲食營養照顧的高手，進而推動正確的抗癌、防癌全食物飲食運動，以提升全民對健康的自覺，採取改變的行動，擁抱健康的希望。

看了這篇文章的人，也看了...

- 人見人厭的三色豆其實超營養！尤其便秘、需要葉黃素的3...
- 35%幼兒偏食！營養師教4絕招克服挑食
- 2周狂瘦13公斤！高雄女生分享減肥秘訣成功健康瘦身^{PR}
- 有吃菜卻大不出來？你可能中了8種地雷食物的陷阱，咖啡...
- 他一開口，美股爆大屠殺！台積電ADR又崩 下周恐遭血洗^{PR}
- 【去粉刺攻略】皮膚科醫師推薦：做好清潔「兩步驟」粉...^{PR}
- 貼痠痛貼布傷心腎、增心肌梗塞風險？專家2提醒保「心安」

關鍵字：[均衡營養](#) [用餐習慣](#) [零食](#) [營養午餐](#)



缺鐵貧血也會頭痛！7種營養記得吃，補血、舒壓、抗發炎！



排空順暢好幫手，網友吃了超有感！頂級六分熟青梅製成，日...



【免費試吃】便秘讓人變胖變醜？用老祖先智慧找回順暢健...



醫師私房沙拉瘦下20公斤！但吃沙拉減肥當心2地雷扯你後腿



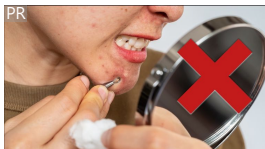
地瓜吃出長壽力，一座2萬人小島有50位百歲人瑞！明星級地瓜吃法公開



耳鳴告訴你3種身體警訊！醫師教你這樣鬆開筋膜舒緩耳鳴



來自日本紀州極品青梅製成，日本【梅精】幫助維持消化道機...



清粉刺用擠的，毛孔反而更粗大！深層清潔+溫和去角質...



雞蛋排第5！營養師票選該天天吃的5種食材，護肝排毒、抗氧化

Recommended by Zpopin

繼續閱讀下一篇推薦文章

糖尿病該怎麼吃？醫師教你這樣控糖能吃飽，1年內糖化血色素降一半

照護線上

2022-06-21 | 瀏覽數 34,582



糖尿病該怎麼吃？醫師教你這樣控糖能吃飽，1年內糖化血色素降一半

讀給您聽

0:00 / 9:32

powered by Cyberon

【早安健康 / 照護線上】「我在一年前健康檢查發現糖尿病，糖化血色素高達15%，非常嚴重！當時根本搞不清楚哪些食物較容易影響血糖，每種食物都不確定要吃多少，非常茫然，很多東西都不敢吃，就怕病情更嚴重！」模範糖友簡女士分享，「起初因為不了解，所以盲目減少全穀雜糧類食物份量，甚至完全不吃，反而造成血糖非常不穩定，而且很容易飢餓，連情緒也受到影響。」

除了遵從醫師指示按時服藥之外，正確的飲食也非常重要！經過營養師的指導，才知道自己的飲食不夠均衡，也發現每天三餐進食的內容及份量是影響血糖波動的重要因素。營養師提供的觀念，例如調整進食順序，把澱粉放在最後面、拉長進食的時間等，對血糖控制非常有幫助。

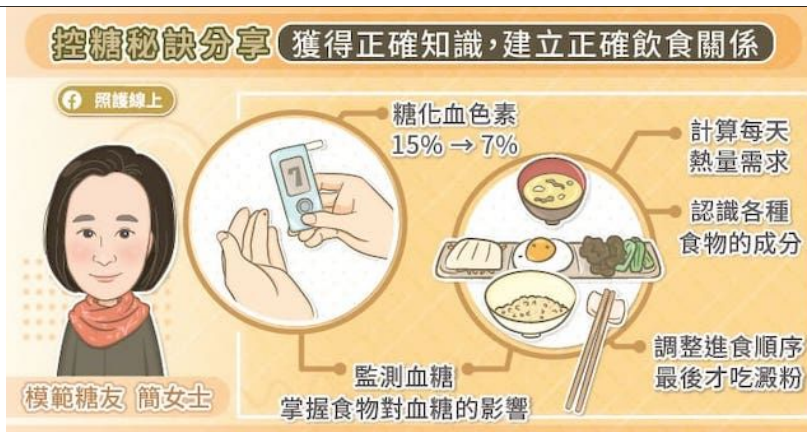


你又胃食道逆流了嗎？名醫曝常忽略的9大NG習慣，你中了幾招！？登入免費下載：胃食道逆流整理包 >

營養師先讓我知道，根據體重、每天的運動量或工作量來計算應該要攝取多少熱量，然後再去調整分配食物的種類。簡女士提到，依照我的狀況可以吃兩份醣，相當於半碗五穀飯或糙米飯，搭配2份青菜、1份蛋白質，至於水果頂多是2份。

「我都有監測飯前、飯後的血糖，也發現水果對我的血糖影響較大，所以可以針對自己的狀況再做調整。回診時也會把記錄帶去跟醫師討論，看看是否需要調整藥物。」簡女士說，「現在我真的覺得自己是很稱職的在找到飲食管理的訣竅並配合醫師持續用藥下，我的糖化血色素從一開始的15%降到現在的7%，進步非常多！」

獲得正確的知識，並跟食物、用藥建立良好的關係非常重要。關於控糖要學習的東西很多，很多也不是一次就學會，簡女士說，透過中華民國糖尿病衛教學會推出的「糖尿病智慧好幫手」LINE聊天機器人得到即時回覆，能讓恐慌感下降很多，可以發問，也可以反覆複習，相當有幫助。



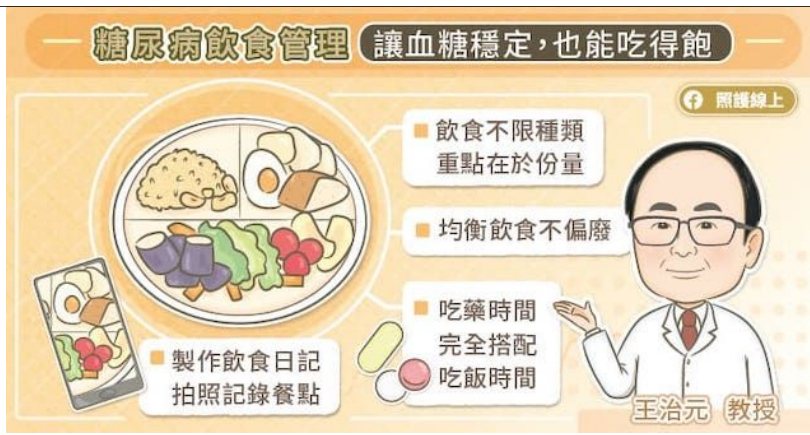
糖尿病飲食管理與藥物相輔相成，掌握份量原則讓治療成效極大化

從一百年前開始，糖尿病的管理有三個重點，第一個重點是飲食，第二個重點是運動，第三個重點是藥物。中華民國糖尿病衛教學會理事長、臺大醫院內科部副主任王治元教授表示，以台灣糖尿病病人老化程度來說，要求病人做到非常完整而且有系統的運動，比較難達成，所以一定要把握飲食和藥物管理。

飲食是生活的基本，每天所需要的藥物份量，跟飲食是相對的，王治元教授說，當藥物劑量固定，如果進食太多，藥物自然沒效；如果進食太少，可能就會發生低血糖。糖友必須要有固定的飲食、固定的運動，才能讓血糖藥發揮最大效用，並把低血糖機率降到最低。

台灣糖尿病病友在飲食管理上，最常遇到的問題就是應該吃什麼？不應該吃什麼？王治元教授解釋，如果腎功能正常而且沒有特殊狀況時，飲食可以不限種類，重點是「份量」。假設一天需要熱量1,500-1,800卡，必須在食物種類及份量中做好分配。首先要固定規劃自己的運動模式及運動時間，搭配好飲食的時間，並學習製做「飲食日記」。

「台灣的糖尿病病友大部分都不願意接受營養師的治療，他們覺得吃東西不難，而期待久病成良醫。」王治元教授說，「營養師的價值在於引導糖友在治療過程中，不但可以吃的正確，而且有飽足感。有些糖友的血糖控制很好，可是總是有吃不飽的感覺。如何讓糖友能夠吃得飽，吃得熱量穩定，並達到血糖、糖化血色素都穩定，才是飲食控制最重要的目的。」



面對剛診斷糖尿病且飲食管理不佳的病人，常得用不同的方式提供協助。王治元教授說，如果是高齡患者，應該要仰賴主要照顧者的協助，幫助規律化飲食，建立飲食關係，而且能夠幫忙做血糖監測。此外，現在也有能幫助穩定血糖的口服藥物，不須經過腎臟代謝，所以就算是有腎病的糖友也能簡單控制血糖。

至於年輕糖友則是要學習以正確的心態面對糖尿病治療，有些糖尿病病友很擔心別人知道自己有糖尿病，在做治療的時候就會遭遇很多困難。王治元教授說，如果他願意接受醫療團隊的協助，做好飲食管理是養成生活習慣很好的機會。藉由飲食日記與血糖檢查，能夠找出血糖藥物跟食物的平衡，跟營養師配合一段時間，便能找到合適的飲食模式。

製作飲食日記，拍照記錄餐點

糖尿病病友在飲食上要注意幾個關鍵，王治元教授提醒，第一個是吃藥時間跟吃飯時間要完全搭配，較不會出現低血糖。當然，選擇不易造成低血糖的藥物也是重要關鍵。

第二個是營養均衡，醣類、蛋白質、油脂都要攝取足夠，王治元教授說，我們會給病人一個飲食熱量表，去規劃要吃多少蛋白質、多少醣類、多少油脂。最困難的是台灣的飲食多采多姿，每種食物對血糖的影響都不同，所以很鼓勵病人拍照，用相片記錄每一餐的內容。這些資訊能夠幫助醫師、營養師評估，要如何調整飲食以及藥物才能達到平衡。

「現在的營養師會根據你喜歡吃、最常吃的食物種類、份量去做調整，教導你從你喜愛的食物當中，找出最適合的飲食。」王治元教授說，「營養師也會教你做選擇，該從哪一道飲食開始，例如應該先吃蔬菜？還是先吃肉類？幫助建立正確飲食習慣，而且不會造成身體的不適。」

飲食與藥物的搭配很重要，必須養成穩定飲食習慣、用藥習慣，



提醒的是，有一部分糖友的低血糖可能是用藥引起，建議發生低血糖症狀時，於回診時主動與醫師反應，以便進行評估。

糖友提問1：糖友可以喝酒嗎？

糖尿病病人可以喝酒，但要注意份量，王治元教授說，通常是計算酒精當量，1酒精當量相當於15公克酒精，以每罐325毫升、酒精濃度4%的啤酒為例，男生一天最多喝2罐啤酒，女生最多喝1罐啤酒；紅酒的酒精濃度約是啤酒的3倍，所以只能喝1/3的量。

飲酒過量，有害健康喔。

糖友提問2：糖尿病能否停藥？

治療過程中，醫師可能會根據體重、生活型態、血糖狀況來調整藥物，但停掉血糖藥是不切實際的想法，王治元教授叮嚀，對糖友而言，使用血糖藥能讓身體達到更穩定的生理狀態，這是非常重要的事。停掉血糖藥，對身體會有許多負面效果，甚至產生難以挽回的併發症。



SHARE

糖尿病友舉手發問 照護線上

糖友可以喝酒嗎？
→ 糖尿病病人可以喝酒，但要注意份量
以每罐325毫升、酒精濃度4%的啤酒為例
男生一天最多喝2罐啤酒，女生最多喝1罐啤酒

糖尿病能否停藥？
→ 停藥是不切實際的想法。
血糖藥能讓身體達到更穩定的生理狀態
停掉血糖藥，對身體會有許多負面效果，
甚至產生難以挽回的併發症！

請與醫師、營養師密切配合，善用藥物、飲食、運動讓血糖更穩定！

[本文由「照護線上」授權轉載 / 糖尿病什麼都不敢吃？讓一年內糖化血色素降低一半的糖友，分享如何成為「自己身體的營養師」](#)


作者介紹：照護線上是醫護人員所組成的團隊，由醫師擔任編輯，邀集各專科醫師，提供給您高品質、具有實證、符合世界醫療指引的健康資訊。照護線上亦是醫療入口網站，免費註冊為會員就能輕鬆找診所、找藥局並完成網路掛號和預約領藥，是行動世代最佳的照護平台。

- 糖化血色素：穩定的血糖控制指標，超過這範圍提高警覺
- 三高之首抓到了！糖化血色素高1%、心血管疾病增18%
- 2周狂瘦13公斤！高雄女生分享減肥秘訣成功健康瘦身^{PR}
- 有洗頭還有頭皮味？天天做到5件事擊退頭皮臭
- 三伏貼2022日期時間、功效、穴位攻略！三伏貼抗過敏5大...
- 他一開口，美股爆大屠殺！台積電ADR又崩 下周恐遭血洗^{PR}
- 【去粉刺攻略】皮膚科醫師推薦：做好清潔「兩步驟」粉...^{PR}

關鍵字：[照護線上](#) [糖尿病](#) [控制飲食](#) [血糖](#) [藥物](#)

您也可能喜歡這些文章

		
咖啡絕對不要配這4種食物！防礙鐵吸收、連維生素D也浪費掉	飯後健走10分鐘，血糖降22%！5分鐘降血糖椅子操宅...	BAZAAR時尚雜誌推薦評論：一用就發光的裸妝修護霜！
		
網友強力推薦：排空順暢的好幫手【青梅精酵素】吃了超有感...	83歲媽媽斷食自然死，醫師：8個現實看我們與善終的距離	【去粉刺攻略】皮膚科醫師推薦：做好清潔「兩步驟」粉刺...
		
上大號你都用掉幾張衛生紙？醫師：擦到「這顏色」就該收手	【免費索取試用包】便便卡關好痛苦，網友狂推吃這包，調整...	#免費索取試用，日本暢銷【青梅精酵素】 排除多餘負擔，...
		
倪匡87歲逝世！皮膚病以為濕疹卻是癌，5大準則看皮膚腫...	有吃菜卻大不出來？你可能中了8種地雷食物的陷阱，咖啡竟...	1顆蛋就有6g蛋白質！神瘦菜單5種蛋白質食物，不靠重訓吃...

Recommended by 

早安健康

服務時間：週一～週五

8:30-18:00

客戶服務專線：02-29128060



關於早安健康

[關於我們](#)

[人才招聘](#)

[聯絡我們](#)

[異業合作](#)

[公益合作](#)

[採訪通知](#)

[廣告刊登](#)


[隱私權政策](#)

追蹤早安健康

 Facebook

 Line

 Instagram

 Youtube

 RSS

 訂閱電子報

早安健康相關網站

[早安樂活](#)

[早安健康雜誌](#)

[早安健康嚴選商城](#)

[H2U商城](#)



解肝毒、排腎毒！毒物專家親授5字訣，讓你肝腎終身保固！> 早安健康7月新刊《五臟排毒完全攻略》遠離癌症、洗腎、心血管病！[立即搶購](#)

