

► 家用煮食油宜選含豐富單元不飽和脂肪酸的橄欖油、芥花籽油。



6 鈣質1,000不能少

別以為女士才要補充鈣質，其實任何性別任何年齡人士都要補充鈣質，才能維持骨骼及牙齒健康。少男每日需要1,000毫克鈣質，最好每日能飲兩杯高鈣低脂或脫脂奶，便能提供每日需要的三分之二鈣質，加上日常飲食如進食豆製品、芝士、綠葉蔬菜、高鈣麵包等，每日1,000便輕易達標。



▲ 牛奶、芝士所含的鈣質，幫助骨骼發展。

8 補豐富鐵質食物

鐵質幫助製造紅血球，紅血球將氧送到身體各部位，缺乏鐵質會貧血，令身體容易疲倦，所以說，鐵質是能量的重要元素。少男每日大約需要8毫克鐵質，可從綠葉菜、肉類、提子乾、添加鐵質的早餐穀物等攝取。



◀ 鐵質食物是少男必需營養素。

5 脂肪要健康

脂肪是人體必需營養素，但進食脂肪類食物絕對要揀擇，例如快餐店的炸薯條、炸薯餅、炸雞、炸洋葱圈等，大多含飽和脂肪或反式脂肪，發育時期宜少吃。父母在家中烹調時，宜用橄欖油、芥花籽油、粟米油等煮食油。



▲ 快餐店油炸食物應少吃。

7 維他命D要補充

維他命D是打開鈣質大門的鑰匙，沒有它，鈣質便無法進入骨骼。適量曬太陽有助身體製造維他命D，少男多愛陽光，所以大多不缺維他命D。但較少戶外活動的少男便應注意，可從食物中攝取，例如添加維他命D的牛奶、魚類、肝臟等，或服用維他命D補充劑。



▲ 魚油丸、魚類含豐富維他命D。

9 運動增活力

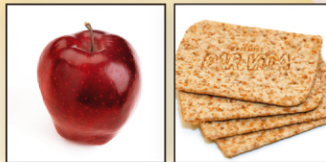
少男要發育得好，除了進食均衡外，亦要配合適當的運動，才能令骨骼及肌肉成長。「要幫助骨骼健康，每日半小時的負重運動，即利用雙腳作支撐，刺激骨質生長，例如跑步、籃球、足球、舉重等；如想刺激肌肉生長，可每周兩至三次進行力量訓練、阻力訓練運動，如舉啞鈴、健身器械、彈性橡筋、游泳等，都能幫助肌肉纖維生長。」



▼ 阻力訓練運動，有助肌肉生長。



▼ 生果、麥餅是健康小吃。



2 小吃要健康

小息期間，在學少男很少進食，但原來在上午或下午進食健康小吃，例如一個生果或一包餅乾或果仁，可以持續為身體提供能量，促進新陳代謝，並可避免正餐時狂吃。

1 日日吃早餐

早餐是健康生活的第一步，為早上活動提供充足能量；不吃早餐的人，早上精神較差，腦筋轉動較慢，上堂較難專心，影響學習，午餐時亦會因太肚餓而進食過量。



▲ 早餐為上午提供足夠能量。

少年時代容易亂食暴食

余思行說，對於少男，大家着眼點都不在營養，因為這段時期的男性正面對生理（發育）及心理的改變，所以營養方面大多被忽略。但正正因為各種改變，例如環境、升學、生理變化、壓力等，令他們不知不覺中習染不良飲食習慣，例如暴飲暴食、嫌棄正餐、零食當飯、快餐填肚等，結果是攝取過多熱量，但卻營養不足，令身體過胖，卻沒有活力！

所以余思行提醒父母要及早為子女建立良好的飲食習慣，男孩到了少男時期，更要特別注意其飲食，重點是均衡，必須包含低脂蛋白質、蔬菜、水果及全穀類，並配以低脂奶類食品以補充鈣質。「年輕時吃得健康，等於打好基礎，可以減低日後的患病風險！」

以下九點，少男飲食要謹記：



英國註冊營養師
余思行

3 蔬菜要充足

每日兩份水果及三份蔬菜，是健康生活指標。充足的蔬果為我們提供維他命及纖維。不吃蔬果的兒童或少年，抵抗力差，患傷風感冒的次數比同齡者為多。

余思行建議少男不妨在小息時進食生果，或在打球、運動後吃；而父母為兒子準備三文治時，不妨加入蔬菜。



◀ 少年大多不喜歡吃蔬菜，這點父母要多加心思養成兒子愛吃蔬菜的習慣。

4 蛋白質要計數

▼ 低脂蛋白質如雞肉，是少年增肌好幫手。



少男由於睪丸素分泌多，這段時間如配以適量蛋白質，最容易增肌，加上阻力運動，很快便可以變大隻仔。不過蛋白質食物不需要過量，余思行指出應多選擇進食瘦肉類，例如去皮雞肉、火雞肉、魚肉，盡量吃白肉比例多於紅肉，因各種研究均指出多吃紅肉會增加日後患癌風險。

另外少男同樣要多吃魚，每周兩次最適宜。亦可加入一些植物性蛋白質如豆腐及乾豆在日常餐單中。

兒童及青少年熱量表 (卡路里)

年齡	低活動量	高活動量	女孩	男孩
2-3歲	1,000	1,400		
	低活動量	高活動量	低活動量	高活動量
4-8歲	1,200	1,800	1,400	2,000
9-13歲	1,600	2,200	1,800	2,600
14-18歲	1,800	2,400	2,200	3,200