

## 14-18 歲（男性）

各種不同的身高體重都可以有健康的體魄。健康膳食和規律運動可以供應您度過忙碌一天所需的能量。

### 用餐技巧



- 避免喝果汁與水果飲品，盡量吃新鮮水果。
- 使用小盤子來控制份量，並且可以另外準備一盤生菜沙拉。
- 如果您想要瞭解吃下的營養成分，請查看標籤並盡量選擇低脂的食物。選擇每份含 3 克以下脂肪的食物。
- 盡量食用烘培、烤、蒸或煮的食物。限制食用油炸食物，雞肉或火雞肉要去皮。
- 不要吃太多「垃圾食物」，例如汽水、洋芋片、餅乾、糖果。
- 限制食用速食的餐數，例如炸雞堡和薯條，多吃健康一點的食物。
- 攝取足夠的鈣質是很重要的。為了配合身體對鈣質的需求量，請每天吃 4 份低脂奶製品。



a b c d e f g h i j k l m n o p q r s t u v w x y z

#### 參考資料：

膳食營養素參考攝取量委員會。《*Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein, and Amino Acids*（熱量、碳水化合物、纖維、脂肪、脂肪酸、膽固醇、蛋白質與氨基酸的膳食營養素參考攝取量）》。華盛頓：National Academies Press，2002 年。

Cooper, Kenneth。《*Fit Kids*（健康的兒童）》。那什維爾：Broadman & Holman Publishers，1999 年。

Mahan, L. Kathleen 與 Escott-Stump, Sylvia 合著。《*Krause's Food, Nutrition and Diet Therapy*（克勞思的飲食、營養與膳食治療）》。費城：W. B. Saunders，2000 年。



## 運動建議

養成健康的生活習慣：

- 限制孩子每天看電視和玩電視遊戲的時間不得超過 1 小時。不要把電視放在您的臥室裡。
- 在 16 或 17 歲左右，您的身體就會完全發育成熟。
- 如果您停止運動，還是要確定每天有足夠的活動量。您可以散步、健行、騎腳踏車或溜滑板。



## 適齡的膳食攝取量



### 蔬菜攝取量 (每天 3-5 次)

烹煮過的蔬菜	1/2 杯
生菜	1 杯

### 牛奶攝取量 (每天 4 次)

起司	1-1 1/2 盎司
牛奶	1 杯 (8 盎司)
優格	1 杯



### 水果攝取量 (每天 2-4 次)

新鮮水果	1 份中等的
罐頭水果， 不加糖	1/2 杯



### 脂肪攝取量 (每天 2-3 次)

小顆鱈梨	1/8
脫脂奶油乳酪	1 湯匙
質軟的植物奶油	1 茶匙
低脂美乃滋	1 茶匙
沙拉醬	1 湯匙
酸乳酪	2 湯匙



### 肉類攝取量 (每天 3-4 次)

豆子	1/2-1 杯
牛肉、家禽肉類、 魚類 (烹煮過)	2-3 盎司
蛋白	2
蛋	1
花生醬	2-3 湯匙



### 穀類攝取量 (每天 14-16 次)

小貝果麵包	1/2
麵包	1 片
冷麥片	1 杯
烹煮過的麥片	1/2 杯
全麥餅乾	3
鹽脆薄餅乾	6
烹煮過的麵條	1/3 杯
烹煮過的穀類	1/3 杯
玉米粉薄烙餅	1



**盡可能每天吃全麥食品**

多喝水，不要靠汽水、水果飲品或果汁來解渴。

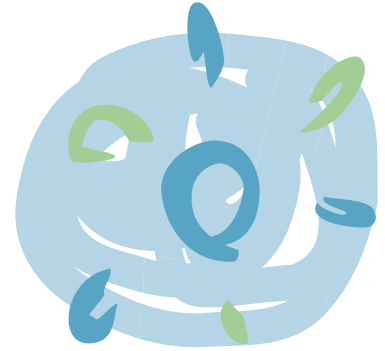
根據您的活動量而定，您需要攝取的食物量可能會多於或是少於均衡膳食建議表上的份量。



## 均衡膳食建議表：14 到 18 歲（男性）

### 早餐

- 2 片全麥吐司
- 2 杯 Cheerios 麥片
- 8 盎司牛奶（含 1% 脂肪的低脂奶或脫脂奶）
- 1 根香蕉
- 2 個蛋白（煮熟或用噴霧油炒）
- 1 茶匙植物奶油



### 上午點心

- 6 個鹽脆薄餅乾
- 1 小顆橘子
- 2 盎司低脂起司
- 水

### 下午點心

- 2 片全麥麵包
- 2 盎司瘦火腿
- 1 盎司低脂起司
- 1 茶匙美乃滋
- 1 小顆梨子
- 水

### 午餐

- 2 片全麥麵包
- 1 杯小胡蘿蔔
- 1 小顆蘋果
- 8 盎司牛奶（含 1% 脂肪的低脂奶或脫脂奶）
- 3 盎司烤火雞肉
- 1 茶匙美乃滋

### 晚餐

- 1<sup>1</sup>/<sub>3</sub> 杯麵條
- 1 片全麥麵包
- 生菜沙拉
- 1 大顆芒果
- 8 盎司牛奶（含 1% 脂肪的低脂奶或脫脂奶）
- 1/2 杯肉醬（3 盎司碎牛肉瘦肉醬）
- 2 茶匙植物奶油
- 拌 1 湯匙的油和醋

### 宵夜（自行選擇是否需要）

- 8 盎司牛奶（含 1% 脂肪的低脂奶或脫脂奶）
- 2 片全麥麵包
- 2 湯匙純天然花生醬

