

林口長庚醫院端午送關懷 大小朋友健康飲食指南報您知

2023年06月17日



▲邱政洵副院長提醒小朋友營養均衡重要性並祝福端午節快樂。(圖/林口長庚提供)

記者楊淑媛 / 桃園報導

4歲的小羽因為長期偏食導致營養素缺乏，食慾不振、體重減輕，進而引起注意力不集中、情緒起伏大等現象，讓家長十分擔心。林口長庚兒童營養門診針對偏食兒童的飲食種類、攝取熱量、營養指標研究及生長評估，發現偏食兒童比無偏食兒童，更容易產生體重不足現象，同時偏食兒童的生長速率也比無偏食兒童緩慢。

林口長庚醫院邱政洵副院長提醒家長留意兒童營養均衡十分重要，充足且均衡的飲食才能讓孩子健康成長。營養治療科的游聖良營養師也透過有趣的「營養師哥哥 Q&A」，讓家長瞭解如何選擇健康飲食，並簡單規劃自己的健康餐盤。

游聖良營養師 17 日表示，兒童的偏食行為是可以預防或改善的，提醒家長們可用下列衛生福利部國民健康署建議的「健康餐盤」簡單口訣，幫助了解所需的營養類型與份量，分別是：一、每天早晚一杯奶。二、每餐水果拳頭大。三、菜比水果多一點。四、飯跟蔬菜一樣多。五、豆魚蛋肉一掌心。六、堅果種子一茶匙。



▲中醫內兒科顧德茜醫師分享如何以中醫角度保護胃腸道。(圖/林口長庚提供)

而根據衛生福利部國民健康署於 2017 年至 2020 年國民營養健康狀況變遷調查發現，其中 12 歲以下學童不論男女，在蔬菜、水果及乳製品的攝取皆未達建議份量；另外，林口長庚醫院對於正在接受化療或放射線等治療的病友，經常會有便秘、腹瀉、噁心嘔吐等副作用，也特別邀請中醫內兒科顧德茜醫師，提醒如何健康的過端午，例如 47 歲的病友正在接受手術及化療，因為胃不舒服而求治中醫，經調理後改善許多也可以順利繼續化療。



在飲食部分，少吃冰冷、生食、精緻、難消化的食物、甜食，多吃天然原型食物、熟食；在穴位保健上，可以經常按摩內關穴或足三里穴，可以緩解或調理脾胃，止嘔或幫助消化等功效。只要注意這些原則，病友也可以健康的過端午，享受過節的氣氛！