

青少年健康密碼-85210

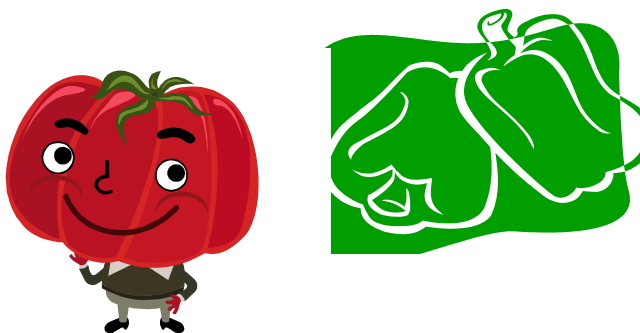
8：天天睡滿八小時：最好 9 點以前上床睡覺；睡前避免看電視、打電腦、玩電動等聲光刺激大的活動，以免影響睡眠

5：天天都要五蔬果：儘量選擇各種顏色（綠、黃、紫、紅、黑、白等等）蔬果，而且需要有自己的拳半大小的菜量，用餐時間要滿 20 分鐘

2：使用電子用品不超過二小時：看電視、玩電動、打電腦、用電話每天少於 2 小時

1：每一天要運動三十分以上：最好做中、重度的活動，少坐在椅子上、認真打掃

0：零氣泡飲料，多喝「白開水」1500CC 以上：不喝含糖飲料，多使用水杯（約五杯）或水壺（約二壺半）喝白開水



台灣青少年 久坐少睡亞洲最胖

一般人總以為，飲食不當是肥胖禍首，最新的研究發現，「生活型態」才是致胖主因！陽明大學團隊為國內學生致胖行為解密，久坐看電視、上網和睡眠太少兩大因素，是台灣青少年獨特且重要的肥胖成因，建議青少年「睡飽飽、多起身動」才不會胖！

陽明大學學校衛生研究中心主任劉影梅博士主持的團隊，首度針對三萬一千七百五十一名國小、國中、高中、高職學生進行「台灣學生健康體位調查」大型研究，成果最近刊登在國際高級護理期刊《Journal of Advanced Nursing》，廣受矚目。

劉影梅指出，根據聯合國肥胖監測小組報告，各國兒童過重與肥胖比率均持續上升，我國六至十八歲兒童、青少年肥胖盛行率達廿六・八％，居亞洲第一名，占全世界被監測國第十六名。

台灣孩子為什麼變胖？研究團隊發現台灣學生「獨特」的肥胖因子，劉影梅說，現在的孩子飲食差異影響不大，反倒是生活型態，特別是「久坐的休閒型態」與「睡眠太少」是青少年肥胖的決定因子。

劉影梅表示，國外青少年睡眠不足九小時，才看出有肥胖上升的相關性，台灣的孩子睡眠時數比國外短，對肥胖的影響似乎更明顯。

研究發現，睡眠時間少於七小時四十五分鐘，及每天久坐不動看電視超過二小時的孩子，因體內的瘦身素（leptin）減少，腦腸激素（ghrelin）增加，導致食慾升高，而容易變胖。

進一步分析青少年肥胖風險，女生如果每周的費力運動少於二小時，變胖危險增加至三・三倍；每天睡眠時間不足八小時，男女各有一・七倍會變胖；一天看電視玩電動上網時間超過二小時，男女各有一・四倍和一・九倍變胖的危險。

劉影梅提出肥胖防治新策略，建議怕胖的女生「多做讓人說話都會喘的強度費力運動」，青少年一天睡足八小時、減少久坐時間，多起身動一動，就不易胖。