



營養與保健

第 162 期

114 年 8 月
保健室 製

兒童便秘有「3 大好發期」！小兒科醫教你這樣幫助孩子順暢不卡關

便秘是兒童常見的健康問題，臨床表現包括一週排便次數小於三次以下、排出硬大便、排便困難等，如果發現孩童在排便時異常用力或疼痛、糞便呈現堅硬粒狀、曾經因為糞便太粗造成馬桶阻塞、糞便或擦屁股的衛生紙上有血等，都可能是便秘的表現。

✧ 這些排便問題 都會增加孩童對排便恐懼

臺北市立聯合醫院仁愛院區小兒科主治醫師陳韋廷表示，除此之外，硬便本身或是硬便造成的肛裂，可能會加劇排便時的疼痛，讓孩童對排便產生畏懼，而出現憋大便的動作，累積在腸道的硬便內的水份因此被腸道再次吸收，使得這些大便更加乾硬難以排出，形成惡性循環。

✧ 功能性便秘最常見 兒童有 3 好發時期

陳韋廷主治醫師指出，大部分便秘的原因為功能性便秘，在兒童有三個好發時期：第一個時期是嬰兒期開始增加副食品，飲食中的母乳或配方奶量逐漸減少時；第二個時期是幼兒期，在進行如廁訓練時；第三個時期是學齡兒童期，有些孩童會排斥在學校如廁，因為憋大便造成便秘。建議家長在這些時期，多觀察孩童排便頻率、大便的外觀與排便時的表現。

而少部分便秘可能是神經系統、內分泌系統或其他問題造成，建議先經由醫師評估是否有危險症狀，是否需安排進一步檢查，以排除少見的器質性問題。

✧ 日常這樣做 有效改善便秘困擾

陳韋廷主治醫師說，便秘的治療包括飲食習慣調整、排便行為調整與藥物。飲食調整的部分為攝取足夠的水分與膳食纖維，一般健康孩童每日所需水份依體重調整，通常 10 公斤的孩童會需要每天 1,000 毫升的水份，而膳食纖維的部分，幼兒需要每天 2 到 3 份蔬菜與 2 份水果，學齡孩童需要每天 3 到 4 份蔬菜與 3 份水果。

至於排便行為調整的部分，則是建立每天規律的如廁時間，建議安排在三餐飯後，此時因為正常的胃結腸反射，腸道蠕動會增加，容易出現便意，可以鼓勵孩童坐在馬桶上至少 5 分鐘，嘗試是否可以解便，如果馬桶的高度較高，可以另外幫孩童準備小板凳，踩上之後膝蓋高度會高於肛門，更好出力讓大便排出。

(摘自:健康醫療網)

兒童時期亂吃不節制 可影響未來健康！ 快用水果、地瓜取代「空熱量」零食

孩子的健康是每位父母最關心的問題。本文深入探討如何幫助孩子建立良好的飲食習慣，從規律的三餐、充足蛋白質攝取，到每天必須的蔬果與乳製品，幫助孩子建立營養均衡的飲食結構。同時，健康的生活習慣，如充足睡眠和規律運動，也能促進孩子的身心發展。這些簡單卻有效的方法，將為孩子的健康成長奠定堅實基礎。

孩子是父母心中最珍貴的寶貝，看到他們開心、健康無疑是最大的滿足。然而，父母往往忽視營養均衡的重要性。兒童時期的飲食習慣對未來的健康發展有深遠影響，是成人飲食習慣的基礎。隨著科技發展與生活方式的便利，兒童肥胖問題日益嚴重，這不僅是體重過重，更可能引發心血管疾病、糖尿病等健康問題。兒童期的肥胖還會增加成人罹患慢性病的風險。因此，重視孩子的營養均衡對他們的健康成長至關重要。

✧ 別再讓這些出現在早餐菜單，零食也能吃得健康，飲食習慣建議：

三餐要規律，早餐不可忽視！許多孩子早上匆忙上學，往往來不及吃早餐，或是自己買高熱量但營養密度低的食物，如薯條、熱狗、奶茶等。這些食物雖能迅速提供能量，但對孩子的健康發育並無幫助。為了確保孩子獲得足夠的營養，家長應選擇更健康的早餐，如饅頭夾蛋、肉片蔬菜三明治、豆漿或鮮奶等。這些食物富含蛋白質和維生素，有助於孩子健康成長，讓孩子充滿活力開始每一天。

足夠蛋白質攝取，促進成長發育：蛋白質是孩童成長中不可或缺的營養素，每日建議攝取 4-6 份蛋白質，每份約為三個手指的大小。蛋白質對孩子的身體發育、組織修復及免疫系統的正常運作至關重要。家長應確保孩子的飲食中包含足夠的蛋白質，如豆類、魚類、肉類和蛋類等，這些食物有助於促進孩子的健康成長，並支持身體各項發展需求。

天天 3 蔬 2 果：每天建議攝取 3 份蔬菜和 2 份水果，蔬菜每份大約是半碗，水果則為一個拳頭大小的量。蔬果富含膳食纖維、維生素和礦物質，能促進腸胃蠕動，幫助消化，同時也是腸道益生菌的重要營養來源，能幫助益生菌的生長，維持腸道健康。

每天 1.5 杯乳品，幫助骨骼發育：乳製品含有豐富的維生素 B2、鈣和蛋白質，是促進牙齒和骨骼發育的關鍵。建議孩子每天至少攝取 1.5 杯乳製品，這相當於 240 毫升的鮮奶或是 2 片起司。

水是最經濟且健康的水分來源，孩子每天應確保攝取至少 1500 毫升的水分。應避免用含糖飲料來取代白開水，因為含糖飲料不僅會增加多餘的熱量，還可能對健康造成不利影響。白開水不僅能有效協助清除體內廢物，還能促進腸胃蠕動，幫助維持身體正常的代謝和運作。

選擇健康零食，避免空熱量食物：零食對孩子來說是日常飲食的一部分，但應避免選擇空熱量食品，如洋芋片、糖果等。家長可選擇當季水果、地瓜、優酪乳或鮮奶等健康零食。

(摘自:健康醫療網)

冰箱收納有技巧，聰明保存食材更安心

現代家庭多仰賴冰箱延長食材的保存時間，但若未掌握妥善收納方式，冰箱反而可能成為食品變質與微生物孳生的環境。食品藥物管理署（下稱食藥署）邀請中華民國營養師公會全國聯合會郭素娥理事長，分享如何妥善運用冰箱，以延緩食材變質及減少微生物孳生的機會。

◇ 分層存放有技巧 食材保鮮更有序

郭素娥理事長指出，冰箱的主要功能為抑制微生物生長，而非達到殺菌效果。因此，食材冷藏前應適當處理與包裝，避免交叉污染。家用冰箱的冷藏溫度建議維持在 0℃ 至 7℃ 之間，冷凍則應低於 -18℃。冰箱內容物不宜過於擁擠，應保留空間讓冷氣流通，也避免堵住出風口，以維持較為穩定的內部溫度。

食材放入冰箱前建議去除多餘水分，並以保鮮盒、夾鏈袋等方式分裝封存，以減少與空氣的接觸。同時，剛煮熟的熱食不宜立即放入冰箱，以免影響冰箱整體溫度，導致其他食材受影響。不過也不建議在室溫下放置過久，因 7℃ 至 60℃ 是微生物較易孳生的「危險溫度帶」，容易加速食品腐敗與變質。

肉類與海鮮等食材較易受到微生物污染，應先將表面血水擦乾，再依每次所需分量分裝並冷凍保存。特別提醒，生食與熟食應分層存放，以減少交叉污染的可能性。蔬菜水果則可保留原包裝或放入透氣袋後，置於蔬果室保存；葉菜類可先用紙巾包裹，有助吸收多餘水氣並避免腐敗。

雞蛋建議保留原包裝，並存放於冰箱內部，避免置於溫差變化頻繁的冰箱門邊，以減少微生物孳生的機會。乳製品與熟食等則建議放在冷藏室上層，避免與生食混放，並儘早食用完畢。民眾可於容器上註記存放日期，方便後續管理與使用。

◇ 落實「先進先出」原則 食材管理更安心

冰箱的整理與擺放方式亦會影響食材保存狀態。可利用分隔盒與標籤分類，落實「先進先出」的原則，以降低食材遺忘與過期機會。冰箱內部也不宜堆得過滿，以利冷氣流通，讓各層溫度保持較均勻狀態，減少局部溫度偏高導致變質的可能。

冰箱門因開關頻率高，內部溫度較易波動，建議僅擺放如瓶裝飲料與調味品等較不易受影響的物品。此外，應定期進行冰箱清潔與除霜，建議每月至少一次，協助維持內部衛生與氣味清新。

即便食材置於冰箱內，也應定期檢視其狀態。郭素娥理事長提醒，若發現食品出現異常氣味，如酸味、腐敗或金屬味，則可能已經變質。肉類若變色，出現灰褐色、暗沉等情形，或蔬菜發黃、發黑，都應提高警覺。熟食若表面有黏稠感或白色斑點，可能為微生物繁殖跡象，建議不要食用。

食藥署再次提醒，冰箱是家庭日常食材儲存的重要設備，但要確保食品衛生安全，正確的使用與管理至關重要。建議可依食材類型分類與妥善存放，並遵守「先進先出」原則，確保食材新鮮度。定期檢查與清潔冰箱內部，減少微生物孳生與交叉污染，進而降低感染食源性疾病機會，保障居家飲食的衛生與安全。

（摘自：藥物食品安全週報）

為什麼會發燒？發燒時，一定要吃退燒藥嗎？

發燒時，除了身體不舒服，也有人擔心會持續發燒延誤病情，常會至藥局經藥師或藥劑生指示購買退燒藥品。為什麼會發燒？當發燒症狀出現時，就要吃退燒藥品嗎？食品藥物管理署邀請臺灣家庭醫學醫學會方文輝醫師，為大家說明發燒的正確處理方式及用藥注意事項。

◇ 發燒原因—外部感染或體內發炎

方文輝醫師說明，人體會發燒主要是因為外來的病原體感染（如病毒、細菌），也有部分原因是體內異常的細胞導致發炎反應（如類風溼性關節炎、紅斑性狼瘡等自體免疫疾病）。這兩種情況都會促使我們的免疫細胞釋放細胞激素，當大腦下視丘的體溫調節中樞接收到細胞激素的訊息後，就會升高體溫。

當體溫升高後，會加速血液循環，可以促使免疫細胞更快速處理病原菌，也會讓病原體複製的速度變慢，整體看來，敵消我長，有助身體復原。但如果是體內異常免疫現象導致發炎而造成的發燒，反而是不好的反應，得要多注意。

方醫師指出，發燒時若伴隨有其他咳嗽、流鼻水、喉嚨痛、筋骨酸痛、疲累等症狀，多半是病原體感染，此時發燒是身體啟動自救模式，目的在加強對疾病的抵抗力，因此不必急著吃退燒藥，但是如有脫水、電解質不平衡、胃口變差等導致身體虛弱的狀況出現，可以採取多補充水分跟電解質、洗溫水澡等方式，適時地降溫且讓身體處在較舒服的狀態以保有抵抗力，而成人若耳溫超過 39.5℃，則可考慮服用退燒藥物。

孩童因為下視丘發育尚未完成，體溫調節能力較差，很容易有燒過頭的情形，提醒照顧者，要更注意其體溫的變化，若 39℃ 以上的高溫持續十幾分鐘至半小時，就要積極退燒。除了用藥外，也可泡溫水，幫助血管擴張，有助散熱降溫。

◇ 認識退燒藥！學會最佳使用時機

多數人都有服用退燒藥的經驗，但是，您知道退燒藥的成分是什麼？有何副作用呢？臺灣家庭醫學醫學會方文輝醫師說明國內常見的三大類退燒藥：

一、Acetaminophen（乙醯胺酚）：俗稱普拿疼的成分，此類退燒藥不含阿斯匹靈不傷胃、不影響腎功能，通常吃完藥後 1 小時內會退燒，如果服用乙醯胺酚過量，或是肝功能下降時，肝臟就無法正常代謝，其代謝物反而會產生毒性，發生肝傷害，因此民眾仍應按醫師或藥師指示服用。

二、NSAIDs（非類固醇類解熱鎮痛藥）：此類藥品種類繁多，且退燒效果好，主要分為兩大類，一為含有 Cox-1 抑制劑，可能會引起腸胃道不舒服的副作用，腎功能不佳者，也要避免自行服用，所以最好先諮詢醫師或藥師。小朋友使用的塞劑也是屬於此類藥品，因為不經由口服，所以不會引起腸胃道症狀。二為僅含有 Cox-2 抑制劑，比較不會傷胃，但長期服用恐有影響腎功能的疑慮。

三、類固醇：通常於自體免疫疾病病患發燒時使用。

方醫師提醒，適度的發燒可以提升免疫系統的效能，在未確定病因前，不要冒然退燒！若經醫師診斷為病原體入侵，屬於細菌感染可使用抗生素治療；屬於病毒感染時，除了少數特定病毒有抗病毒藥，例如針對流感病毒的克流感等，其餘則大多採支持性療法，即適時給予退燒藥，降低不舒服的症狀並可多補充水份及電解質。切勿為使體溫降到正常範圍而過量使用退燒藥。

（摘自：藥物食品安全週報）