《社論》只要青春不要病

社論專載

今年的大一新生體檢在體重項目只有51%的同學是標準體重。換句話說，有近五成的同學體重過重或過輕。其中，25%的新生體重過重，體重過輕的比率則佔24%。另外，體檢報告顯示，患有慢性肝炎的同學有234人，血壓異常有157人，尿糖異常有70人，尿蛋白異常有321人，膽固醇異常有573人，尿酸異常有416人。在這同時，十月份由學生事務處衛生保健組舉辦的免費健康檢測中發現，在參加的126人中，膽固醇過高、尿酸過高等不正常的比例人數竟高達45%。這個結果多少反映出台灣年輕世代在健康上的隱憂。

過去，像肥胖症、痛風、糖尿病、中風及心血管疾病等慢性疾病多見於中年以上的族群，但近年來，慢性疾病已漸成為年輕族群健康的殺手。引起慢性疾病的原因很多，飲食是其中重要的因素之一。均衡的飲食可以促進健康，飲食不當卻是各種慢性病的來源。目前因為國人飲食習慣趨向西式高油高醣飲食，再加上一般青少年的生活型態，多從早到晚坐在教室或窩在書桌前唸書、沙發上看電視、電腦前上網，缺少運動，因此，提高年輕世代罹患慢性疾病的危險。

肥胖會加重心臟、腎臟、肝膽、血管等器官工作負擔，因此增加罹患心血管疾病、腎臟病、糖尿病、膽囊炎、退化性關節炎，甚至於某些癌症的危險，所以維持理想體重是維持健康重要的課題。一般人常把體重過重的狀況稱為「營養過剩」，其實不盡正確。肥胖所反映的是「能量」過剩，攝取的能量超過身體的消耗之故，但是並不代表所有的必需營養素都有過剩。根據國民營養健康狀況調查結果，整體而言，國人的飲食營養並不均衡。舉例而言，女性被發現有鐵攝取缺乏的問題。對於體重的控制應從飲食控制及運動兩方面雙管齊下，一方面是減少熱量攝取，一方面則增加熱量的消耗，持續漸進，才能達到目的。

另一值得關切的問題是，許多年輕人，尤其是女孩子們，在媒體不斷炒作下，熱中於追求苗條身材，盲目地控制體重，誤以為體重越輕，越是健康，越是美麗。她們相信電視上和坊間沒有醫學或營養學背景的影劇圈人士，或減肥商品業者的「減肥理論」，不惜禁食或嘗試各類「減肥秘方」，只求能「看起來很瘦」。但過度的減重，讓許多女孩出現經期不順、頭暈目眩、免疫失調等健康問題，嚴重者甚至看見食物會嘔吐

，害怕進食。在疾病與體重的相關性的研究中，也發現體重過輕會影響身體免疫能力，增加罹患疾病的危險。

均衡飲食與規律運動的良好生活型態，不但可減少罹患慢性疾病的危險機率及降低死亡率，並能促進心理健康及改善生活品質。均衡的飲食與定期規律的運動習慣，應從兒童或青少年時期養成。及早培養均衡飲食與規律運動的知識、態度、興趣、習慣或技能，持之以恆，一直到老年，方能達到健康的目的。同時，為改善學生肥胖及體適能日益減退問題，學校應以促進學生健康之積極面著手，透過護理、體育及健康相關的課程，教導學生了解均衡飲食與規律運動的正確觀念，營造良好的校園環境，推動健康飲食與終身運動的概念，以期能逐年降低學生體重過輕及過重比率，促進學生身心健康發展。