



內分泌暨 新陳代謝科



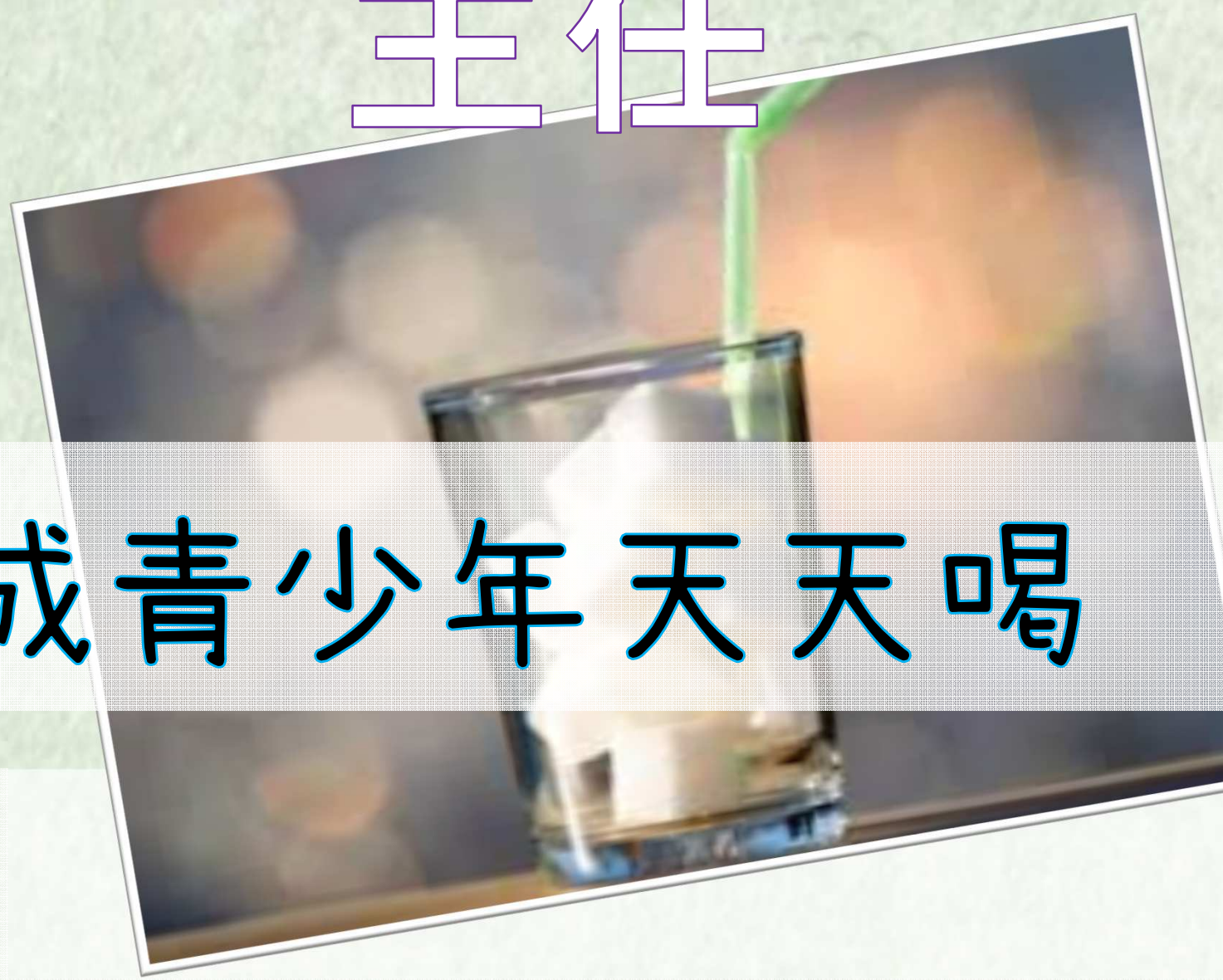
- 中山醫學大學公衛博士暨醫學碩士
- 教育部部定講師/教育部助理教授
- 內分泌暨新陳代謝科專科醫師
- 台灣內科醫學會專科醫師
- 中華民國糖尿病衛教學會會員代表
- 中華民國血脂及動脈硬化學會會員
- 中華民國醫用超音波學會會員
- 彰基體系內分泌科主任
- 南基醫院醫務長
- 中國附醫智能糖尿病暨代謝運動中心 智能運動科主任



陳信宏 主任

主治專長：

糖尿病、高血脂、高血壓、甲狀腺疾病、痛風及高尿酸疾病、骨質疏鬆症、新陳代謝症候群、相關內分泌疾病、一般內科疾病、肥胖。



含糖飲料營養不良一近4成青少年天天喝

華視新聞 黃種瀛 張春峰 台中報導 / 108/11/25

資料來源：<https://news.cts.com.tw/cts/life/201911/201911251982265.html>

青少年在發育期應該攝取足夠的營養，但衛福部調查發現，青少年的主要開銷是吃零食和喝含糖飲料，而且有近四成的學，每天至少喝一次含糖飲料，醫師表示，含糖飲料只有熱量沒有營養，而且過多的糖分会抑制生長激素導致發育不良。

香噴噴的炸雞、燒烤、清涼的含糖飲料，青少年逛街人手一份大快朵頤，記者：「妳們一天大概喝幾杯(飲料)?」國中生：「一杯而已啊，一天一杯。」但這些食物的營養足夠嗎?衛福部調查，46%的青少年每月花費超過兩千元，而且半數都花在吃零食和喝飲料，記者VS高中生：「(妳一天至少喝一杯嗎)對。」

調查發現，不分男女，有半數比例零錢是花在零食和飲料上，另外女生比較愛買衣服，男生則是花在電玩上，專家表示，發育中的青少年需要更多的蛋白質和鈣質，卻都攝取不健康的飲食有34%的人，一星期至少吃一次速食，37%的人每天至少喝一次含糖飲料，13%的人一天至少喝一次碳酸飲料。青少年：「晚上(打球)結束大家就吃速食店，就是反正不知道吃什麼就方便啊。」

中國附醫代謝運動中心主任陳信宏：「要盡量減少含糖飲料或零食的攝取，來讓我們青少年的營養更均衡。」醫師建議，青少年想喝飲料或吃零食，最好挑無糖豆漿或牛奶等富含蛋白質或鈣質的食物，家長在給零用錢時最好多溝通，不要為了滿足小孩口腹之慾，反而影響發育。

