

## 5.8 營養與健康

### 5.8.1 改善胃食道逆流十大教戰未則

調整生活作息是改善胃食道逆流的第一步，改變生活型態，就可以減緩胃酸逆流，降低食道傷害的機會。

- 1 戒吃宵夜
- 2 少量多餐
- 3 維持理想體重
- 4 飯後勿響腰平躺
- 5 戒菸
- 6 避免過緊的腰帶包緊身衣物
- 7 檢視服用藥物

飯後不要做劇烈運動，也不要響腰或平躺，這些動作也會容易使胃酸上湧，造成食道黏膜的傷害。

中國時報 2008年7月16日

### 5.8.2 年喝 203 杯奶茶 易血脂異常

由於多數奶茶使用奶精調味，依奶茶飲用量推估，這些奶精多半含反式脂肪，不利健康。

在飲食習慣上，調查發現民眾喝飲料的情況相當普遍，其中，每個人平均一年要喝掉約一百四十杯的奶茶，也就是最少三天就要喝一杯。

奶茶香濃多半因為添加奶精，一杯 500cc 的奶茶，熱量約在三百大卡之間，奶茶不只是紅茶裡加了奶精，也加了許多糖，不少民眾喝奶茶還會加粉圓，如此一來熱量更高，如果是本身有高血脂基因的人，喝了就會產生高脂血情形，沒有高血脂基因的人，就愈喝愈胖。

如果真的一定要喝，最好要求糖量減半，且使用鮮奶，口感稍有不同，但較為健康。

中國時報 2008年7月24日

### 5.8.3 宅男新運動 瘋出 Wii 手肘

過度使用電玩後容易發生一些不明原因的症候，包括頭痛、腹痛、斜方肌僵直及肩胛骨向上位移等。

傷後兩日內 RICE 照顧

發生肌肉傷害或肌腱炎時，48 小時內應給予「RICE」的照護，亦即休息（REST）、冰敷（ICE）、加壓（COMPRESSION）、抬高（ELEVATION），減少受傷肢體的活動，讓肌肉、肌腱充分休息。

聯合報 2007 年 4 月 4 日

## 5.8.4 遺傳、營養、運動...拼出身高密碼

一般而言，影響身高有遺傳、營養、運動、疾病等因素：

### 1. 身高

身高雖為多基因遺傳，父母親身高不高，雖然小孩不一定長不高，但是身高較矮的機會比較大。以下是以父母身高簡單預測小孩身高的方法：

男生： $(\text{父親的身高} + \text{母親的身高}) \div 2 + 6.5$

女生： $(\text{父親的身高} + \text{母親的身高}) \div 2 - 6.5$

### 2. 營養

均衡的飲食和完整的營養有助於身高更高。

### 3. 運動

運動可以刺激生長激素分泌，有助於長高。

### 4. 疾病

有些疾病可能影響身高的發育，包括肝、腎功能異常、貧血或內分泌腺的疾病。

### 5. 時間

一般而言，男生骨齡（骨頭年齡）16 歲以上，女生骨齡 15 歲以上，能再長的身高就非常有限了。有些家族身高發育晚，父母可回想自身發育或比較子女間發育做為判斷基礎，若有疑慮可赴醫院檢查，不建議自行購服增高藥物或鈣片。

聯合報 2007 年 5 月 7 日