



# 人間福報

The Merit Times

創辦人 星雲大師  
發行人 慧傳法師  
創刊日：2000年4月1日  
第7967號 每份訂價10元  
讀者專線：0800-087-828  
訂報服務：02-8787-4005



9 771607 978009



## 吃蔬食降低肥胖率

素食是抵抗肥胖的利器！據「美國營養與飲食學會」(AND)發表一項為期5年的研究顯示，素食者的平均BMI低於非素食者，肥胖症的機率也較低：吃素者9.4%，非素食者33.3%。美國肥胖症醫學會(

The Obesity Society) 早前發表的一項研究也指出，在攝取熱量相同的前提下，素食飲食的肥胖者比非素食者減去的體重更多。

圖/123RF

# 放學後亂吃 肥胖時代來臨

### 美食誘惑多 5國中生就1人過胖 國小生每10名就1人太胖

【本報台北訊】現代社會美食誘惑多，加工、油炸類食品隨手可得，卻也導致學童深陷健康危機。教育部每年補助縣市政府與學校推動健康促進學校計畫，據教育部105~109學年度統計，國小生體位肥胖比率雖從14.9%下降為13.1%，但幾乎每10名國小生就有1人過胖；國中生體位過輕比率從6.7%略升為7.4%，但肥胖比率卻是從16.8%上升為17.3%，幾乎每5名國中生就有1人過胖。

據教育部統計，109學年度全國6~15歲學生體重平均值，依歲數、性別排序分別為6歲男22.4公斤、女21.5公斤；7歲男24.7公斤、女23.5公斤；8歲男28.3公斤、女26.7公斤；9歲男32.3公斤、女30.3公斤；10歲男36.8公斤、女34.8公斤。

11歲男41.8公斤、女40公斤；12歲男47.4公斤、女44.9公斤；13歲男53.5公斤、女48.9公斤；14歲男58.9公斤、女51.6公斤；15歲男62.7公斤、女53.2公斤。

教育部105~109學年度統計，國小學生體位過重及肥胖比率部分，體位過重比率從13.2%下降為12.3%；肥胖比率則從14.9%下降為13.1%，幾乎每10名國小生就有1人過胖。數據中也可見，國小學生過輕比率從7.9%略升8.9%；體位適中比例則從64%提升為65.6%。

至於國中生體位過重及肥胖比率，體位過重比率從12.7%下降為12.6%；但肥胖比率卻從16.8%上升為17.3%，幾乎每5名國中生就有1人過胖。數據中也可見，國中生過輕比率從6.7%略升為7.4%；體位適中比例則從63.9%下降為62.7%。

### 糖尿病患年輕化

台灣癌關懷基金會執行長、資深營養師黃翠華表示，學童飲食健康危機重重，尤其現在未成年人口遽減，但糖尿病患卻漸增且年輕化。其中

，台灣6~18歲族群中最胖的5%幾乎都有第二型糖尿病。她提到，尤其過重而得糖尿病機率比一般兒高出10倍，肥胖兒甚至高出近19倍。

黃翠華也說，預防心血管疾病應該要從小開始，心臟病非兒童及青少年主要致命主因，但致病的高危險因素包含高血壓、高膽固醇、血脂異常、糖尿病及肥胖，都常見於兒童的身上，而日漸累積危險因素，便是導致成人心臟病的元凶。

### 營養午餐難吃飽

新北市某都會型國小的林姓班級導師表示，現在校園附近都是便利商店、飲料店，每回放學總能看見孩子徘徊在這些垃圾食物前。她也提到，現在小學營養午餐都走「健康風」，卻也導致廚餘量增，若孩子午餐沒吃飽，放學後就會亂吃，除了學校要推動好的教育，家庭教育也很重要。

## 本土破2千 輕症居隔就醫交通放寬

【本報台北訊】本土確診首度破2000大關！國內昨天新增2386例本土，並增8名中症、1名重症個案，確診個案無新增死亡；指揮官陳時中說，本土比前天增加近4成，預計近期疫情會有大規模展開；指揮中心也宣布放寬居家照護、居家隔離、居家檢疫者的就醫或採檢交通方式，若因此收到「電子圍籬」違規警示，事後不會開罰。

陳時中表示，為確保民眾於居家隔離、檢疫期間，或確診者居家照護期間，有相關醫療需求必須往返醫療機構時，可以及時前往，因此放寬相關規定。

其中，緊急就醫以119救護車載送為原則，但依衛生局規畫或指示，則可用防疫車隊載送，或由同住親友接送或以步行、自行駕、騎車等方式自行前往。

民眾關心究竟何種情況算是緊急就醫？陳時中則表示，如果民眾覺得需要即時處理就算。

匡列居隔者愈來愈多，各地屢傳管委會不讓外送員上樓，無法送餐至居隔者家門。陳時中則表

示，這些人被要求足不出戶，生活必需品或藥品都須送到家門口。雖然顧慮各大樓各有管理原則，「但我們清楚講，都要送到家門口」，如果外送員無法上樓，也要由管理員送到門口。

陳時中說，指揮中心將研議相關措施及裁處規定，請社區管理人員務必給予相關協助，以免違反相關規定受罰。

針對指揮中心宣布一周內啟動居家照護計畫，陳時中說，目前核備公文收到16個(縣市)，目前已有10縣市開辦，另有4縣市研議中。已開辦10縣市分別為基隆市、台北市、新北市、桃園市、彰化縣、嘉義縣、高雄市、宜蘭縣、花蓮縣與連江縣。

另外，許多民眾因須照顧確診或隔離的小孩或其他家人被迫請假，無法工作。陳時中也表示，若要照顧生活不能自理的隔離家屬，須請假而無法領到薪資，都可領取照顧者防疫補償。符合生活無法自理的對象，包括國小或12歲以下兒童，長照服務2-8級使用者、失智者等。

### 居隔就醫放寬

#### 緊急就醫

- 以119救護車為原則
- 依衛生局規畫或指示，得以防疫車隊、同住親友接送或自行前往

#### 非緊急就醫/採檢

- 以防疫車隊為原則
- 依衛生局規畫或指示，得以同住親友接送或自行前往

#### 返家隔離(含就醫/採檢後返家)

- 依衛生局規畫或指示，得以同住親友接送或自行前往

資料來源/指揮中心 製表/人間福報編輯部

### 貨幣匯價

幣別	買入	賣出
美元	28.86	29.53
歐元	30.93	32.27
港幣	3.575	3.799
日圓	0.2195	0.2323
人民幣	4.449	4.611

註：新台幣昨收29.249元 貶值1.9分  
台灣銀行提供

### 亞洲股市

股市	收盤指數	漲/跌
台灣集中市場	17148.88	▲ 155.48
台灣店頭市場	205.50	▲ 0.74
東京日經	27217.85	▲ 232.76
香港恆生	20944.67	▼ 83.09

### 今日天氣

地區	氣溫°C	天氣
台北	19~27	多雲暫雨
桃園	19~27	多雲暫雨
新竹	20~26	多雲
台中	22~29	多雲
南投	20~30	多雲
嘉義	20~31	多雲
台南	22~29	多雲
高雄	24~30	多雲
花蓮	20~26	多雲
台東	21~28	多雲

### 世界天氣

地區	氣溫°C	地區	氣溫°C
東京	12~21	香港	22~26
曼谷	29~34	福州	15~28
雪梨	13~22	昆明	13~23
洛杉磯	13~17	武漢	12~28
紐約	8~14	上海	14~25
里約	20~27	南京	16~26
日內瓦	6~18	西安	15~30
倫敦	8~18	青島	12~17
羅馬	12~23	北京	15~27
約堡	10~19	瀋陽	12~23