

國語日報

年紀越大環保力越差
金車公布兒少環保觀念調查結果 2版

與家人吃飯好處多
維繫親情 身心比較健康 6版

岳明帆船抵達石垣島
臺灣小學生首度駕帆船橫渡黑潮 16版



9 771681 708707
今日特價
10元

財團法人國語日報社發行
董事長兼社長/蔣竹君

社址/10078臺北市中正區福州街2號
網址http://www.mdnkids.com

訂報 (02)2341-2448
總機 (02)2392-1133

速食、零食、手搖飲料都是最愛

飲食偏差 小一學生脂肪肝上身

阮筱琪／臺北報導

脂肪肝不是成人專屬！臺北市萬芳醫院消化內科主任吳明順昨天表示，曾經收治一名國小一年級學童，因為腹脹、拉肚子就醫，經過超音波檢查，發現該學童已經罹患中度脂肪肝，分析他的飲食習慣，不但愛吃速食，下了課還吃零食和喝手搖飲料。

吳明順指出，一般學童的午餐可能是在學校吃營養午餐，菜色和營養方面比較安全，加上有體育課，可透過運動來解決肥胖問題，但仍必須靠家長多關心孩子的飲食。

萬芳醫院和臺灣褐藻醣膠發展學會，昨天公布「臺灣民眾脂肪肝認知與外食行為大調查」結果，國內每四人就有一人有脂肪肝問題，其中以男性居多。調查也發現，四成脂肪肝患者三餐多外食，且常吃油膩、高熱量的便當、炒麵、炒飯和火鍋。

外食隱藏風險，營養師蔡儀冠建議民眾，外食應避免煎、炒、炸的食物，儘量以水拌炒，減低油量；主食以五穀米、糙米取代白米，並減少飯量；吃火鍋時，要少蘸沙茶醬，避免食用加工食品等。

吳明順表示，脂肪肝患者罹患糖尿病的機率高，每十名糖尿病患者當中，有七名可能有脂肪肝問題，而且近年來罹患脂肪肝的年齡層逐步下降，如果沒有積極控制，可能導致脂肪性肝炎及肝纖維化。

中華民國作文教育學會 20歲

生日快樂

作文學報

作文學會簡介

台北陳馨文藝
工作坊
0922665689

台中
極文創學堂
(04) 23160685

台中點點作文
樂學堂
(04) 22993198

金安出版社
0910-795375

台中立人
補習班
(04) 22269882

宜蘭逗點
作文班
0923-578598

羅東標點
作文口才班
0952-868932

高雄豐田文理
作文班
0978-591641

第二天文創
(教具型桌遊)
0987-640812

韓誠作文
(04) 23752959

安倫文創
(02) 23703118

員林李春
語文班
(04) 8357801

台南優學海佃
文理補習班
(06) 2588805

台中朱謙作文
0933-441433

林閱國語文閱讀
理解工作坊
0980-419475

LINE@生活圈

中華民國作文教育學會 全體理監事 仝賀