

# 國語日報

財團法人國語日報社發行  
董事長兼社長 / 孫慶國  
社址 / 10078臺北市中正區福州街2號  
網址 <http://www.mdnkids.com>  
訂報價 (02)2341-2448  
總機 (02)2392-1133

6版 蜜罐蟻身懷殺菌利器  
8版 小作家談養甲蟲經驗  
15版 清大AI虛擬助教上線

讀報學習之旅



揭開報紙的祕密  
參觀編輯部、印刷廠

歡迎申請 網址 <https://nie.mdnkids.com/>



9 771681 708707

今日特價  
10元

# 調查 九成學生曾消化不良 腸胃健康堪憂



### 全球逾三億兒童處極端貧窮

聯合國兒童基金會（UNICEF）和世界銀行合作，在九月十三日發布報告指出，全球目前超過三億三千萬名兒童陷入「極端貧窮」狀態；也就是有六分之一的兒童，每天生活費不到二點一五美元（約新台幣六十九元）。UNICEF表示，疫情、武裝衝突、氣候變遷等因素，都使消除兒童貧窮的進展受阻礙。其中，撒哈拉以南非洲地區有四成兒童陷入極端貧窮，所占比率居世界各地區之冠。圖為肯亞首都奈洛比郊區貧民窟的兒童。

文 / 王士誠  
圖 / 美聯社

李庭芝／臺北報導

臺灣營養基金會昨天公布最新「國中小學童生活習慣及腸胃問題現況調查」，調查發現有高達九成學童，在近三個月內曾遇到消化不良的狀況，其中三成以上每週至少會發生一次；調查也發現同樣是國中一年級學生，曾發生消化不良的人會比同齡學生矮約九公分。

臺灣營養基金會董事吳映蓉說，腸道內存在超過一百兆個的細菌，包括好菌、壞菌及伺機菌，且人

體有七成免疫細胞在腸道中，一旦壞菌多於好菌，就可能引起健康問題，一般最直接的表現為便秘、消化不良、脹氣等症狀。

小兒科醫師王韋力表示，腸胃健康除了影響消化之外，對於營養吸收也有一定影響。人體汲取食物的營養成分，大部分是由小腸吸收，並藉由表面絨毛增加營養面積和吸收力。一旦腸道菌相失衡，壞菌會破壞小腸絨毛，恐減少小腸吸收面積，影響營養吸收力，導致成長受阻。

王韋力建議，腸胃健康是長時間累積的結果，良好的飲食、睡眠、運動習慣能增加好菌，改變腸道微生物的組成；反之，不良的飲食習慣和生活習慣，會增加體內壞菌。然而高達六成五的學童每天久坐超過七小時，且逐年級攀升，國小四年級約半數久坐，到了國中一年級則超過七成；近八成學童每天平均睡眠不足九小時，但僅三成家長認為自己的孩子有此問題；多數學童運動習慣不佳，僅一成會每天運動，約三成學童運動時數低於三十分鐘，強度也遠低於國際建議。

王韋力說，國外研究證實腸胃健康有助於骨骼發展。

王韋力建議，腸胃健康是長時間累積的結果，良好的飲食、睡眠、運動習慣能增加好菌，改變腸道微生物的組成；反之，不良的飲食習慣和生活習慣，會增加體內壞菌。然而高達六成五的學童每天久坐超過七小時，且逐年級攀升，國小四年級約半數久坐，到了國中一年級則超過七成；近八成學童每天平均睡眠不足九小時，但僅三成家長認為自己的孩子有此問題；多數學童運動習慣不佳，僅一成會每天運動，約三成學童運動時數低於三十分鐘，強度也遠低於國際建議。

王韋力說，國外研究證實腸胃健康有助於骨骼發展。

王韋力建議，腸胃健康是長時間累積的結果，良好的飲食、睡眠、運動習慣能增加好菌，改變腸道微生物的組成；反之，不良的飲食習慣和生活習慣，會增加體內壞菌。然而高達六成五的學童每天久坐超過七小時，且逐年級攀升，國小四年級約半數久坐，到了國中一年級則超過七成；近八成學童每天平均睡眠不足九小時，但僅三成家長認為自己的孩子有此問題；多數學童運動習慣不佳，僅一成會每天運動，約三成學童運動時數低於三十分鐘，強度也遠低於國際建議。

國語日報 × 紐時兒童版  
拓寬國際視野 開啟雙語學習

全新「讀紐時學雙語」專欄，獲《紐約時報》授權，取材《紐約時報兒童版》內容，中英雙語對照，每週三跨版在《國語日報》登場。



立即訂閱國語日報  
為學習加分!



訂閱紙本報 訂閱雲閱讀