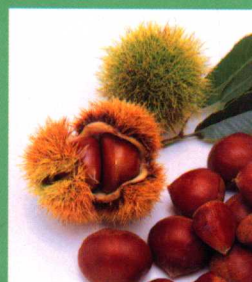
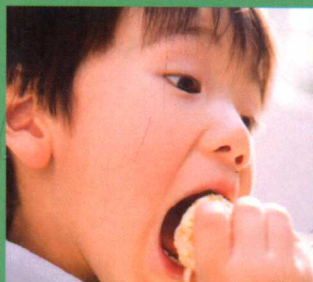


Life Cycle Nutrition

生命期營養



張美鈴 楊淑如
邱雅鈴 魏寶慧
蔡佳文 林京美
林淑媛 沈祐成
湯馥君 編著



華杏出版股份有限公司

生命期營養



華杏出版機構

華杏 · 匯華 · 華都 (偉華) · 華成

生命期營養／張美鈴等作。-- 一版。--
臺北市：華杏，2014.09
面；公分

ISBN 978-986-194-325-1 (平裝)

1. 營養

411.3

103010383

生命期營養 Lift Cycle Nutrition

作者：張美鈴 (Chang, Mei-Ling) · 楊淑如 · 邱雅鈴 · 魏賓慧
蔡佳文 · 林京美 · 林淑媛 · 沈祐成 · 湯馥君

發行所：華杏出版股份有限公司 Farseeing Publishing Co., Ltd.

華杏機構創辦人：蕭豐富

發行人兼董事長：郭麗群

總經理：熊芸

總編輯：周慧琏

企劃編輯：蕭聿雯

文字編輯：黃小玲 · 吳瑞容 主編

美術編輯：楊玫珍 BE. · 李美樺 主編

封面設計：楊玫珍

總管理處：臺北市 10059 新生南路一段 50-2 號七樓

財務部經理：蔡麗萍

企劃部經理：蕭聿雯

電腦排版：陳芊爵 · 林靜宜 主編

印務：蔡佩欣 主任

ADDRESS：7F., 50-2, Sec.1, Hsin-Sheng S. Rd., Taipei 10059, Taiwan

電郵 E-mail：fars@ms6.hinet.net

華杏網頁 URL：www.farseeing.com.tw

電話總機 TEL：(02)2392 1167 (訂購 722 申訴 781 推廣 721)

電傳 FAX：2322 5455

郵政劃撥：戶名：華杏出版股份有限公司

帳號：0714 1691 號

出版印刷：2014 年 9 月一版一刷

著作財產權人：張美鈴、楊淑如、邱雅鈴、魏賓慧

蔡佳文、林京美、林淑媛、沈祐成

湯馥君、華杏出版股份有限公司

法律顧問：蕭雄淋律師、陳淑貞律師

臺幣定價：420 元

RA4109

※有著作權·侵權必究※



從出生至死亡，人人皆會經歷不同的生命週期，各個生命期皆有不同的生理及成長特性、營養需求、健康問題，雖然人體所需的營養素種類相同，但需要量會隨著年齡、身體活動量而不同。因此，如何針對各生命期提供適當的營養，實為一門學問。

本書係以衛生福利部 2011 年最新公布之「國人膳食營養素參考建議攝取量第七版」為依據，由各生命期的生理發展特性談起，深入探討其三大營養素、維生素及礦物質的營養需求、常見營養問題與特殊疾病，且針對該生命期提出適當的飲食建議，透過「每日飲食指南」、「國民飲食指標」、「素食飲食指南」的介紹，不僅習得不同時期的飲食建議，並利用上述概念，詳細說明如何設計一份符合個體需求的飲食計畫，引導讀者循序漸進，了解生命期營養的學習重點。

全書條理分明、清晰易懂，共分為 9 章，內容涵蓋所有生命期，包括孕前、懷孕期、哺乳期、嬰兒期、幼兒期、兒童期、青春期、成年期及老年期。每章有「關鍵詞」、「動動腦」及「營養放大鏡」，可幫助讀者迅速掌握學習重點、補充新知，增加對生命期營養的了解，最適合營養相關科系使用。

華杏編輯部 謹誌

2014 年 9 月

張美鈴

- 臺灣大學微生物與生化學研究所博士
- 臺灣大學生化科技系博士後研究員
- 現任實踐大學食品營養與保健生技學系助理教授

楊淑如

- 實踐大學食品營養研究所碩士
- 曾任臺中榮民總醫院營養師
- 曾任臺北市立婦幼綜合醫院營養師
- 曾任基隆市衛生局技士
- 曾任臺北市政府衛生局稽查員
- 曾任臺北市北投區健康服務中心組長
- 曾任行政院衛生署食品藥物管理局薦任技士
- 曾任醒吾科技大學餐旅系兼任講師
- 現任臺北市士林區天母國民小學祕書組組長

邱雅鈴

- 陽明大學微生物及免疫學研究所博士
- 輔仁大學食品營養研究所營養組碩士
- 現任弘光科技大學營養系暨營養醫學研究所副教授
- 現任弘光科技大學護理系所副教授

魏賓慧

- 臺北醫學大學藥學研究所碩士
- 現任萬芳醫院營養師

蔡佳文

- 中山醫學大學營養學系博士
- 曾任中國醫藥大學健康照護學院營養學系助理教授
- 現任中國醫藥大學健康照護學院營養學系副教授

林京美

- 臺北醫學大學保健營養學研究所碩士
- 臺北醫學大學保健營養學系學士
- 曾任臺大醫院研究助理
- 現任臺北醫學大學兼任講師
- 現任臺大醫院營養師

林淑媛

- 中興大學食品科學系碩士
- 輔仁大學食品營養系營養組學士
- 現任弘光科技大學營養系副教授

沈祐成

- 中山醫學大學營養學博士
- 曾任中州技術學院保健營養學系兼任助理教授
- 曾任中臺科技大學食品科技系兼任助理教授
- 現任中山醫學大學健康餐飲暨產業管理學系助理教授

湯馥君

- 紐澤西州羅格斯大學營養科學博士
- 德州理工大學食品及營養學碩士
- 臺灣師範大學家政教育學學士
- 曾任屏東新園國中化學科、家政科專任教師
- 曾任臺灣師範大學家政教育系所講師
- 曾任臺灣師範大學家政教育系所副教授
- 現任臺灣師範大學人類發展與家庭系所教授



CHAPTER 1 孕前營養 張美鈴 1

- 第一節 生殖生理學 3
 - 女性生殖系統 4
 - 男性生殖系統 12
- 第二節 孕前營養需求及飲食原則 15
- 第三節 孕前相關疾病 16
 - 經前症候群 16
 - 肥胖 17
 - 飲食失調 18
 - 孕前糖尿病 19
 - 多囊性卵巢症候群 19



CHAPTER 2 懷孕期營養 楊淑如 25

- 第一節 懷孕期時期界定與介紹 28
- 第二節 懷孕期生理特性 30
 - 體重變化 30
 - 懷孕初期味覺改變 32
 - 噁心、嘔吐 33
 - 胃灼熱、心口灼熱、胸口灼熱感 33
 - 頻尿 34
 - 便秘 34
 - 陰道分泌物增加 35

	抽筋	35
	痔瘡	36
	腰酸背痛	36
第三節	懷孕期營養需求	37
第四節	懷孕期飲食	59
	懷孕期飲食建議	59
	懷孕期飲食禁忌	64
	食品安全	69
第五節	懷孕期特殊狀況	71
	妊娠高血壓	71
	妊娠糖尿病	72
	氣喘	74
	癲癇	74



CHAPTER 3

哺乳期營養 邱雅鈴 81

第一節	母乳哺餵介紹	83
	哺乳期的界定	83
	母乳哺餵的好處	84
	臺灣母乳哺餵現況	86
第二節	哺乳期生理特性	87
	乳腺特性	87
	乳腺發育	89
	乳汁生成	90

乳汁的分泌 92

母乳的營養成分 92

第三節 哺乳期營養需求及應用 100

哺乳期營養需求 100

相關應用及原則 104

第四節 哺乳期特殊狀況 107

藥物使用 107

乳房問題 107

特殊需求的嬰兒 109

母親罹患疾病 109

素食者 110



CHAPTER 4 嬰兒期營養 魏麗慧 115

第一節 嬰兒的生長發育 117

身高與體重 117

尚未發育成熟的器官 120

第二節 嬰兒期的營養需求 121

第三節 嬰兒副食品 129

添加副食品的時機 129

添加副食品的原則 129

第四節 常見問題與先天代謝異常疾病 131

常見問題 131

先天性代謝異常疾病 134



CHAPTER 5

幼兒期營養

蔡佳文 147

- 第一節 幼兒期生長發育 149
 - 體位變化 149
 - 生理發展 153
- 第二節 幼兒期營養需求 157
- 第三節 幼兒期飲食原則與建議 161
 - 幼兒飲食原則 161
 - 幼兒飲食建議 162
 - 幼兒點心供應 167
 - 培養良好的飲食習慣 167
- 第四節 幼兒期常見疾病與問題 168
 - 缺鐵性貧血 168
 - 便秘 169
 - 腹瀉 169
 - 發燒 170
 - 齲齒 171
 - 食物過敏 171
 - 鉛中毒 172
 - 塑化劑汙染 173
 - 食慾不振 175
 - 偏食 176
 - 邊吃邊玩 177



CHAPTER 6 兒童期營養 林京美 181

- 第一節 兒童期的界定與特性 183
- 第二節 兒童期營養需求 190
- 第三節 兒童期飲食建議及應用 202
 - 豐富的早餐 202
 - 正確的飲食習慣 203
 - 體能活動 205
 - 學校午餐 205
 - 營養標示的運用 209
- 第四節 兒童期特殊狀況 212
 - 肥胖 212
 - 糖尿病 216
 - 貧血 219



CHAPTER 7 青春期營養 林淑媛 231

- 第一節 青春期時期界定 234
- 第二節 青春期生心理特性 235
- 第三節 青春期營養需求與評估 240
- 第四節 青春期飲食相關應用 254
 - 如何聰明選擇外食 254
 - 素食飲食之營養狀態評估 254

如何擁有高挑的身材 256

豐胸塑身 259

第五節 青春期常見問題 260

過敏 260

體重過重與肥胖 261

飲食異常 263

國中生腸胃功能性障礙 264

青春期懷孕 265

面皰 266



CHAPTER 8 成年期營養 沈祐成 271

第一節 成年期介紹 273

第二節 成年期營養需求 275

第三節 成年期飲食建議 283

每日飲食指南 283

國民飲食指標 289

飲食紅黃綠燈 292

各國飲食指南介紹 293

第四節 素食者營養 298

素食的分類 298

素食的益處 299

素食飲食問題 299

素食飲食指標 303

第五節	成年期膳食計畫	307
	膳食計畫計算方法	307
	膳食設計實例	311
第六節	成年期常見營養問題	316
	肥胖及代謝症候群	316
	停經症狀	319



CHAPTER 9

老年期營養 湯馥君 327

第一節	高齡化社會	329
第二節	老年期生理特性	330
	老化學理	330
	老化之生理改變	332
第三節	老年期營養需求	336
第四節	老年期飲食原則與應用	349
	食品安全	349
	身體活動量	350
	營養政策	351
	社區食物與營養計畫	352
	健康與長壽	354
第五節	老年期常見疾病	355
	心血管疾病	355
	中風	356
	高血壓	357

糖尿病	358
肥胖	359
骨質疏鬆	361
口腔保健	366
胃腸道疾病	367
骨關節炎	368
阿茲海默症	369
多重用藥	370
體重過輕	371
脫水	372
親友離世的創痛	373

附錄	381
----	-----

附錄一 國人膳食營養素參考攝取量	382
附錄二 美國國人膳食營養素建議量及足夠攝取量	384
附錄三 各類食物代換表	389

索引	399
----	-----

CHAPTER

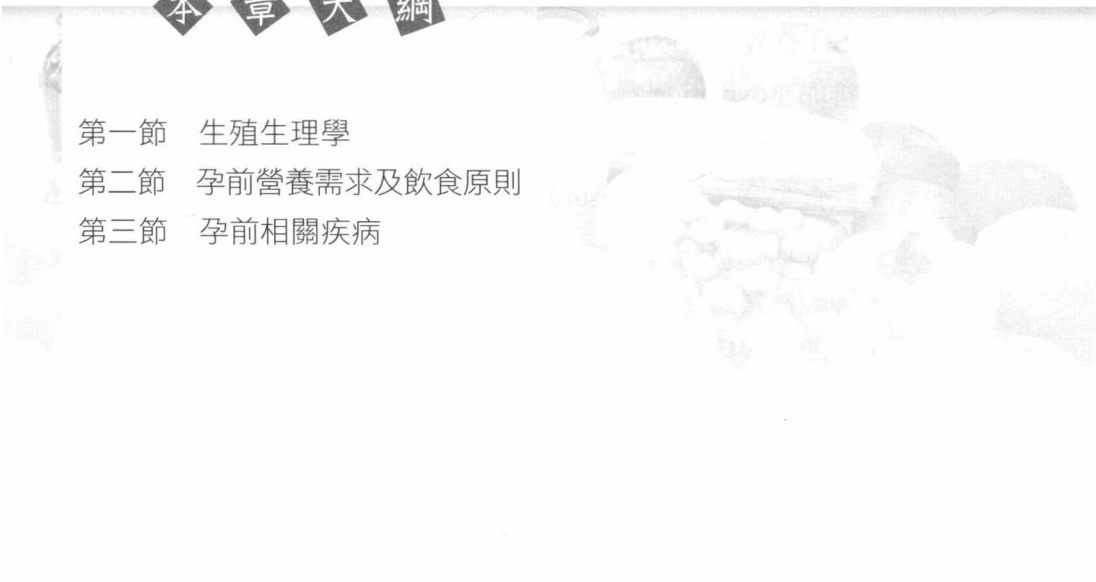
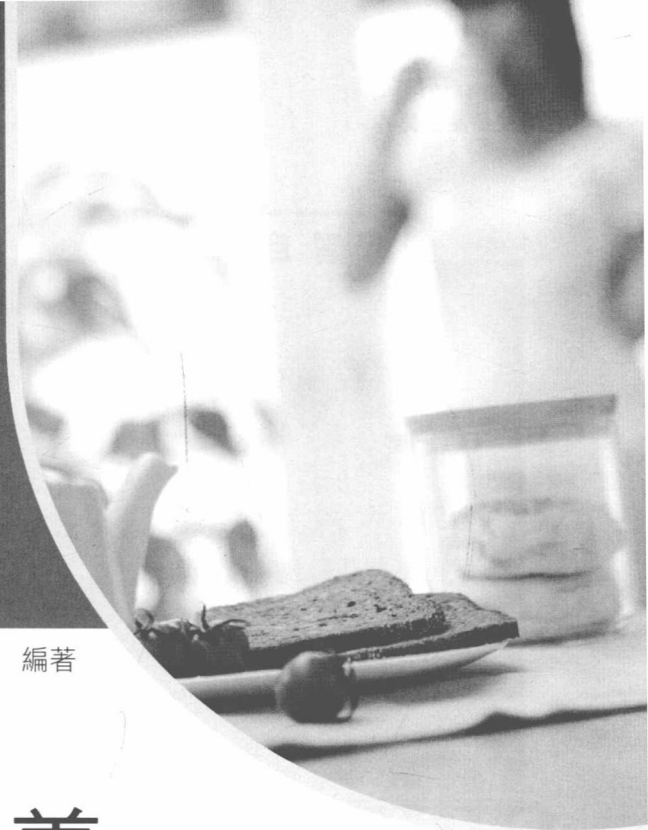
1

張美鈴 編著

孕前營養

本章大綱

- 第一節 生殖生理學
- 第二節 孕前營養需求及飲食原則
- 第三節 孕前相關疾病



學習目標

1. 說明懷孕前期之生理特性
2. 了解懷孕前期的營養需求及飲食原則
3. 知道懷孕前期之飲食注意事項
4. 學習懷孕前期常見營養問題及其改善方法

關 鍵 詞

- 懷孕前期或孕前 (preconception)
- 月經週期 (menstrual cycles)
- LH 急放 (LH surge)
- 排卵 (ovulation)
- 經前症候群 (premenstrual syndrome; PMS)
- 飲食失調 (eating disorder)
- 神經性厭食症 (anorexia nervosa)
- 神經性暴食症 (bulimia nervosa)
- 孕前糖尿病 (diabetes mellitus prior to pregnancy)
- 多囊性卵巢症候群 (polycystic ovary syndrome; PCOS)