

報告摘要

背景

研究發現吸毒行為對個人營養狀況有負面影響。美國營養師協會因此倡議改善戒毒復康服務的膳食。此不記名研究調查旨在 (一)探討及比較三組青少年的營養攝取(包括有利的營養素及潛在有害的營養素)是否達建議水平，以及他們的體重過輕問題；(二)探討影響營養攝取的因素。三個研究組別均為十八歲或以下的華裔青少年，包括現正吸毒人士(吸毒者)(n=202)、正在院舍接受戒毒服務人士(戒毒者)(n=50)，以及聲稱從沒吸毒人士(對照組)(n=100)。

結果

- (1) 只有 26.4%的男性受訪者及 21.9%的女性受訪者能攝取他們的熱量需求。在男性受訪者中，能攝取足夠有利營養素的百份比由 7.1%(膳食纖維)至 61.9%(蛋白質)不等；女性則為 10.3%(鐵質)至 42.6%(蛋白質)不等。能維持不過量攝取潛在有害營養素的男性百份比為 37.6%(鈉質)至 71.1%(飽和脂肪)；女性為 57.4%(鈉質)至 81.3%(膽固醇)。
- (2) 相比對照組，男性吸毒者達熱量(男性吸毒者 20.8%及男性對照組 42.6%)和蛋白質(男性吸毒者 46.7%及男性對照組 85.2%)的建議攝取量的百份比較低。女性吸毒者的體重過輕問題較對照組普遍(女性吸毒者 56.1%及女性對照組 34.8%)。然而，此比較未達至統計學的顯著性差異。於體重過輕的吸毒者當中，只有分別 50%及 32.6%的男性及女性認為他們屬於該類別。更甚者，有 5.6%的男性及 52.2%的女性正在減肥。
- (3) 相對吸毒者，能攝取足夠有利營養素的戒毒者的比例較高；但與此同時，較少比例的戒毒者能維持不過量攝取潛在有害的營養素。女性吸毒者的體重過輕的普遍性較戒毒者為高(女性吸毒者 56.1%及女性戒毒者 14.8%)。
- (4) 兩性相比下，較多女性吸毒者能維持不過量攝取膽固醇(女性吸毒者 85.4%及男性吸毒者 65.8%)和鈉質(女性吸毒者 64.6%及男性吸毒者 41.7%)。相反，

較多男性吸毒者攝取足夠的蛋白質(男性吸毒者 46.7%及女性吸毒者 29.3%)和鐵質(男性吸毒者 27.5%及女性吸毒者 6.1%)。

- (5) 相比其他毒品，吸食氯胺酮的吸毒者較少能攝取足夠的蛋白質(氯胺酮吸食者 37.3%及非氯胺酮吸食者 46.9%)和鐵質(氯胺酮吸食者 16.3%及非氯胺酮吸食者 26.5%)；但同時，較多氯胺酮吸食者維持不過量攝取膽固醇(氯胺酮吸食者 75.8%及非氯胺酮吸食者 67.3%)。

總結

青少年吸毒者所攝取的有利營養素並不足夠。男性吸毒者的熱量及蛋白質攝取顯著低於對照組。而女性吸毒者則有較普遍的體重過輕問題，這可能與她們利用吸毒來控制體重有關。鐵質和鈣質攝取量不足於吸毒者羣體亦為普遍。不良的營養狀況會加劇毒品對健康的負面影響。

正在院舍的戒毒者，他們的有利營養素的攝取較吸毒者為理想，意味著營養狀況是可透過院舍所提供的膳食來改變。然而，戒毒者的某些潛在有害營養素超過建議攝取量，反映他們的整體營養攝取還有改善空間。另外，氯胺酮吸食者傾向攝取較少從肉類所得的營養素，此乃值得大眾多加留意。

建議

就服務社區青少年吸毒者的社工或相關人士，我們建議：(一) 應多加留意青少年吸毒者的營養不良及體重過輕問題，並應由合資格的營養學家指導和提供相關的基本訓練。(二) 推行針對青少年吸毒者的健康教育活動，以推廣健康飲食。(三) 特別留意女性青少年吸毒者的體重過輕問題。(四) 對於青少年吸毒者攝取量特別差的營養素，應多加提供飲食建議，包括女性的鐵質和鈣質攝取，以及男性的膳食纖維和鈣質攝取。就服務於戒毒或復康院舍的人士，我們建議：(一) 提供基本的營養教育予戒毒者。(二) 提供適當的膳食以提升女性吸毒者的鐵質及鈣質攝取。(三) 院舍應留意所提供的膳食，控制膽固醇及鈉質水平。(四) 男性院舍應多加推廣攝取足夠熱量及蛋白質對於健康的重要性。