

垃圾食物 孩子愈吃愈笨

作者：郭庚儒 | 台灣醒報

澳洲研究調查發現，2歲以下幼兒，愈常攝取豆類、蔬果的兒童智商愈高，常吃高油糖鹽食物的兒童，則智商愈低。董氏基金會食品營養組主任許惠玉表示，孩子從小的飲食與智力發展、肥胖有密切相關，吃愈多垃圾食物，不但妨礙孩子的智力發展，更影響學習能力。

董氏基金會引述澳洲阿德萊德大學2012年調查1萬3978位兒童的飲食型態，並在8年後追蹤7097位兒童進行智力測驗，結果發現，幼童在2歲前有哺餵母乳、多攝取豆類、水果，比吃零食、飲料、醬料等高油糖鹽類食物的兒童智商高，研究顯示，家庭提供的飲食營養品質，可能影響兒童的腦部和智力發展。

國內的國民營養調查也顯示，國小學童多攝取營養密度高的食物，學習力可提升3至5倍，而喜歡高油糖鹽食物，或是不喜歡吃蔬果、奶類等食品的國小學童，學習不良的現象約高出1.8倍，若以上2種狀況都有的學童，更高出約2.8至4.8倍。

許惠玉表示，高油糖鹽食物的營養成分不足，熱量卻很高，不但會造成肥胖，更增加腸胃負擔，容易讓學童上課時沒精神、注意力不集中，因此學習力變差。她建議，家長可準備無加工及未精製食物當孩子的早餐，如糙米飯糰、全麥三明治，搭配水果、低脂牛奶和無糖豆漿等，代替高油糖鹽的蔥油餅、可頌、蛋糕捲和奶茶等。

董氏基金會也提出「垃圾食物4不原則」，包括家中不放、學校不賣不健康食品；不主動提供孩子不健康食物，勿當作獎賞；不在孩子面前吃不健康食物；不要對孩子使用「禁止」或「不准」吃等負面字眼，並節制吃的「頻率」及「量」。

環保、健康相關節日...

3月12日 植樹節

3月21日 世界森林日

3月22日 世界水日/世界睡眠日

3月23日 世界氣象日

3月24日 世界防治結核病日