幼有所治

智力發展 有賴均衡營養

小孩子都是父母的心肝寶貝，很多家長都非常注重孩子的發育，希望孩子白白胖胖，聰明伶俐。

然而很多父母都不懂均衡營養的重要，只懂拼命催谷孩子，要多胖便要有多胖，想多聰明便想有多聰明，結果當然不能盡如人意，顧此失彼。

小新今年七歲，長得又白又胖又壯，一副精靈模樣，在班中是班長，學業成績頂呱呱，但也是全校聞名的搗蛋鬼，教老師頭痛不已。小新上課不聽書，他說：「看一看便懂了嘛！」他是名符其實的「破壞王」，任何物件到了他手中，一定要把它拆開，他說是「研究研究」如何構造，當然最後只剩下一堆零散的零件。

究其原因，聽說他的媽媽在小新幼年時，怕他不聰明，天天弄雞蛋給他吃，現在小新聰明是夠聰明了，但卻頑皮不已，而且染上「雞蛋恐懼症」，誓言唇不沾蛋。

小新的「惡行」雖然不是因為吃雞蛋而引起，但吃這麼高營養的食物，吸收過量，所謂過猶不及，像小新這樣的孩子，便缺乏了正常均衡的飲食安排。

兒童異行有關營養

知道小新的情況，便令人想起有些孩子患上過度活躍症，有些小孩卻有智力遲鈍的煩惱，為甚麼呢？大概都只因飲食中的營養含量問題吧！

人體的腦部依靠血管供給氧氣和營養，是神經系統的主腦。假如孩子在發育時期未能吸收足夠營養或缺乏某一種營養，都會可能使神經系統發育不佳，影響智力。

最近看到有研究表示，高糖份的飲食、牛奶及食物添加劑都會令兒童有過度活躍的反應。給兒童空肚

吃一些甜的零食，腎上腺素因而上升，使兒童興奮、緊張、難以集中。至於牛奶，有實驗顯示一些心理病童在飲用牛奶後，有失眠、焦急、抑鬱的情況。此外，血糖過低的兒童也有此傾向。那麼牛奶豈不是變成有害的飲品？當然不是。我想這就是均衡飲食的秘訣，樣樣都要平均。

原來過度活躍症不是代表兒童智力過人，即使兒童有正常的智力，患上此症還是會導致他們有學習障礙，缺少學習能力。

礦物質導致IQ低？

像小新的小孩子，是營養過剩兼不均衡的例子，有的小孩子卻是由於自小營養不足，使智力未能完善發展，引致俗稱IQ低。

英國有研究發現，在一班男學童中進行IQ測試，其中腦部屬鹼性的男童得分較酸性的男童高。腦部呈酸性是由於身體的排泄系統負荷過大，未能完全排除所有毒素，使毒素殘留在血中，血液循環不佳。

排泄系統負荷過大，就是因為兒童吃了太多有害的食物，吸收了不需要的養份，例如鉛。鉛是四處存在的，我們很容易便會吸收到，偏偏小孩子的「吸鉛力」又比成人高。兒童吸入過多的鉛，會影響口語能力、計算能力及集中力；他們容易分散注意力、缺乏耐力、易受困擾、愛做白日夢。

想避免吸入鉛份，可在兒童飲食中多加入維他命C和纖維。

此外，飲食中缺乏鋅、碘和鐵（患有貧血）則會影響兒童的學習能力和表現，應留意飲食中含量是否足夠。

一切從均衡開始

要安排兒童每天的飲食餐單，的確令人非常煩惱，兒童口味和成人不同，需遷就他們的喜好，又不能強迫他們進食，否則只會弄巧反拙。

若孩子出生時，便用母乳哺育，便可為小寶貝的智力發育奠下穩固根基。平日盡量不要讓孩子吃「垃圾食物」作正餐，這些食物毫無營養，只是徒增熱量，使孩子成為小胖子。

一日的均衡飲食從早餐開始。很多父母因忙於上班便忽略孩子的早餐，馬虎了事。事實上早餐對孩子很重要，營養豐富的早餐能補充熱能，使孩子精神抖擻，學習事半功倍；相反，孩子餓着肚子咕嚕咕嚕的上課，又如何能集中注意力呢？

一般父母的誤解是早、午餐吃差一點沒有關係，晚餐豐富便夠了。其實晚餐是一日三餐中最不用豐富的，因為睡眠時身體腸胃會停止工作，吃得太多太油膩會加重腸胃負擔；反而午餐需保持一定份量，才可應付下午的活動呢！

雖然說「垃圾食物」及零食對身體無益，但小孩子大都愛吃，在正常飲食下，間中給小孩子吃吃心愛的啫喱、餅乾，能引起他們對吃的興趣，增加口味；平日三餐也宜盡量多變換花款、食物種類，除有新鮮感外，也可吸收不同食物的養份，不會造成偏食。

兒童飲食備忘

1. 日常飲食應包括五穀類（如飯、麥片、麵）、蔬果類、肉類和奶品類（如牛奶、奶粉）。
2. 不要相信胖才是健康，保持理想體重最適當。
3. 少吃鹽和糖。
4. 少吃脂肪。
5. 多吃高纖維食物，如穀類（尤其是麥）、蔬果類。