



兒童健康飲食 自主管理

2013-06-16 記者 白婷葵 文



「哈啾！」許多人對於這個詞都不陌生，甚至到了夏秋季節交替的時候，更是每天都能聽到。現在的兒童多有過敏體質，市面上也常以「遠離過敏」為目標開發新產品，而該產品的主要客群，便是好發過敏症狀的孩童及其家庭。

過去聽老人家說，他們從小因為家庭經濟因素得外出幫工，工作環境常常是髒亂無比，但是卻不太生病。說來十分諷刺，幾十年過去，現在大多數的兒童少年相較之下，應該反而不需要接觸太多的髒亂，卻比老人家的那個時代，看見更多戴著口罩上學，或是直接向老師請病假的情況。是什麼讓現在的孩子在免疫系統的反應上變得較為敏感，或是缺乏抵抗力而生病呢？



現在學童所處的環境和過去相較，已經相當整潔。(圖片來源/H1N1校園防治手冊)

過敏不過敏 飲食是關鍵

根據2013年1月發表在英國醫學雜誌《胸腔》上，關於兒童氣喘及過敏的國際研究發現，在全球五十多國的兒少飲食習慣中，每週吃三次或更多份量的速食，將會使青少年嚴重氣喘的風險增加近四成，而且兒童發生嚴重過敏性鼻炎和異位性皮膚炎的風險也將增加27%。如果此研究結果沒有錯誤的話，就能證明速食與過敏之間有因果關係。既然知道速食吃多了會容易引發過敏，似乎就更有理由，多多考慮日常的飲食消費型態。

其實還不只是速食的問題，含糖飲料本身就會影響兒童的生長速度。根據董氏基金會所揭露的資訊顯示，市面上的現調飲料糖分含量都過高，就算是半糖，同樣會讓孩子的生長受影響。一般來說，兒童吃下自己體重數字乘上1.75公克的葡萄糖，生長激素就會停止分泌兩小時。另外有許多研究也發現，含糖飲料確實會增加罹患代謝症候群或其他癌症的機率。這些研究，都顯示出兒童喝飲料的習慣確實應該有適度的掌控，而非抱持著小孩開心就好的心態。

媒體歷屆廣告

推薦文章

- 變化自如 幕後的聲音演員
- 那些年 爸爸與芭樂的回憶
- 關余膚色 我想說的事

總編輯的話 / 郭穎慈



本期共有十九篇稿件。頭題〈夢想配方 攝影甜點與咖啡〉忠實刻劃一位科技新貴勇敢出走，開設一間攝影風格咖啡廳的歷程和堅持。

本期頭題王 / 洪詩宸



嗨，我是詩宸。雖然個子很小，但是很好動，常常靜不下來。興趣是看各式各樣的小說，和拿著相機四處拍，四處旅行。喜歡用相機紀錄下感動，或值得紀念的人事。覺得不論是風景還是人物，每個快門的...

本期疾速王 / 吳建勳



大家好，我是吳建勳，淡水人，喜歡看電影、聽音樂跟拍照，嚮往無憂無慮的生活。

本期熱門排行



夢想配方 攝影甜點與咖啡
洪詩宸 / 人物



橙色的季節 唯美「柿」界
陳思寧 / 照片故事



老驥伏櫪 馬躍八方
許翔 / 人物



追本溯源 探究大地之聲
劉雨婕 / 人物



變化自如 幕後的聲音演員
張婷芳 / 人物



飲料糖分過高，容易造成肥胖等問題。（圖片來源／科學松鼠會）

飲食習慣 大人帶小孩改變

看到有一些小孩需要調整的飲食習慣以後，則有另外一個問題產生：這樣的習慣是怎麼養成的？以多彩繽紛的糖果為例，不論是因為給獎勵、年節習俗，或只是想要安撫孩子，大人們有時候的「一個順手」，都會讓小孩在不知不覺中吃下很多色素、防腐劑等化學成分。當然為人所熟知的，糖果還會有「影響食慾」跟蛀牙等顯而易見的影響。即使這不是當初給糖果的原意，但卻在無意間影響孩童生長。

選擇不給糖果，雖然比較不容易做到，但如果可以盡量不吃，當然對生長會比較有益，這道理同樣可以適用在其他食品上。只是比起要所有的人都知道這點，而不讓小孩接觸太多速食、含糖飲料，或只是一點糖果，那麼教導孩子自己選擇不吃而婉拒，相對來說會是更好的想法。也許一開始會有些困難，但是如果能夠找到適合的替代方案，就可能讓孩童對改變的接受度提高。像是早餐的選擇，從輕易就能從早餐店直接買到高糖、高油、高鈉含量的食物，轉為選擇比較健康的保久乳、半糖豆漿等，含有優質蛋白質的飲料，食物也可以改吃全麥土司或是飯糰。若家長有時間的話，自己做三明治可能會是更好的選擇。

董氏基金會一項親子飲食矯正計畫的調查顯示出，國小學生在和家長一起參加營養認知活動後，對於健康飲食的攝取比例大幅提高。由此結果可看出，認知健康飲食，可以幫助學童自己意識到食物對自己成長的影響。而這樣的成果如果只維持幾個月是不夠的，應該有更多持續的推動計畫。教育兒童少年自己意識到「這麼做才能更健康」，自發性的意識才能讓影響維持得長久。

法律著手 替兒少飲食把關

如果只有一般民眾認知到這件事的話還是不太足夠，因為身邊有許多的誘惑，例如速食的套餐附贈玩具、特定時段優惠，專攻卡通節目時間播出的廣告等。所幸政府已經在今年提出《食品衛生管理法》修正草案，並且在五月底初審通過。修正法案中，將可能在兒少節目最常播出的下午時段，限制速食廣告不能播出；另外也將討論限制速食業者的促銷手法，評估出不適合兒童長期食用的食品等。

法案的修正需要比較長的時間來評估，沒有這麼快速就能把所有細節都處理妥當。但是已經通過初審的法案顯示，政府願意在民眾的健康上進一步把關，仍然值得期待。就如前面所提到的「自發性」，在法案正式修訂完成以前，如果民眾能自我管理，也協助身邊的兒童掌握飲食的適當性，那麼這樣的健康管理會更加全面，當政府作為不夠積極時，也才能期待有更多人願意站出來，為自身的健康發聲。

付諸行動 自管理好健康

生活的飲食習慣是能夠漸漸改變的。除了外在環境、自我認知以外，付諸行動更是重要。上述所提到影響身體健康的食品，大多有讓人覺得食物好吃的「油鹹香」特點，雖然適度攝取油脂、鹽分，對人體補充營養有一定幫助，但是有些卻超過一天可以攝取的份量。長期食用某些食品，可能造成身體極大的負擔，甚至只是「加進去感覺更好吃」的化學成分。

而孩童的用餐習慣真要改變，仍有賴身邊的人們給予協助。如果是已經有挑食或偏食現象的幼兒，需要家長有耐心地持續嘗試。台中榮總的兒童醫學部肝膽胃腸科主任，就曾寫文章給孩童的照

顧者，建議他們先收好會讓小孩分心的玩具；讓小孩自己進食增加信心；餐與餐之間不供給食物，增加飢餓感等。常見的其他方法還有，如果是大一點的孩子，其實可以嘗試自己動手做簡單的食物，像是壽司或水餃等，會讓孩童對食物增加興趣。

其實孩子還是會想要吃點心，對點心應採取「不用刻意戒掉，但以天然、新鮮為主」的態度。各縣市政府的衛生局也有健康點心食譜，分別有自製和可外買的不同選擇，讓民眾自行決定。重要的是，認知自己的健康狀況，並盡量掌握自己所攝取的食品成分，避免吃下身體不需要的東西。

總編輯的話

本期共有十九篇稿件。頭題〈夢想配方 攝影甜點與咖啡〉忠實刻劃一位科技新貴勇敢出走，開設一間攝影風格咖啡廳的歷程和堅持。

▲TOP

關於喀報 聯絡我們

© 2007-2014 國立交通大學 傳播與科技學系 All Rights Reserved.

Powered by  DODO v4.0