

幼童嗜零食影響手腳協調

【本報訊】零食無益，除影響正餐食慾外，有關注兒童腦部發展的專家更指出，幼童經常進食零食，會令腦部的脂肪酸不足，影響腦部訊息傳達及手腳協調，可引致兒童患上過度活躍症。有藥劑師則稱，兒童腦部發展至十二歲時開始轉慢，建議多吃含蛋白質、鈣質等營養素的食物。

以四至十一歲兒童及家長為服務對象的「腦動力匯智協會」創辦人郭文玉表示，脂肪酸可令兒童

腦部順暢而快速地傳達訊息，令小孩「更加精靈」，多吃深海魚，尤其是三文魚及比目魚，都可吸收脂肪酸。但零食內的糖分為人造糖，腦部不能吸收，反而令腦部缺乏脂肪酸，以致腦部訊息傳達時「窒吓窒吓」，手腳「郁來郁去」，甚至過度活躍。

多吃蔬菜有益腦幹

郭建議，家長應避免以零食獎勵幼兒，若兒童因疲累而須補充糖分，也應以生果代替糖果等零

食。此外，本港兒童多肉少菜的飲食習慣也應扭轉，多吃蔬菜，尤其是深色的蔬菜，對幼童腦幹發展有好處，有助提高兒童專注力。郭又認為港人現時的進食速度過快，由於腦部在進食時首十五分鐘並未接受到進食的訊息，故會出現「唔識停」的暴食習慣。

另外，白蘭氏本月訪問了三百二十五位育有十二歲以下幼童的家長，結果發現七成家長認為兒童腦部發育至十八歲才停止，但註冊藥劑師林保羅稱，兒童腦部在十二歲前發展較快，學習時也較易吸收。而多進食含蛋白質的奶品類食物、有豐富纖維素的蔬果，以致含維他命、DHA及牛磺酸(Taurine)的食物，都有助腦部發展。



小朋友以「心聯動眼監視器」，測試腦部與心臟的協調性，以得悉兒童的情緒狀態。(何端兒攝)

新報
10/2004

零食無益，除影響正餐食慾外，兒童腦部發展專家更指出，幼童經常進食零食，會令腦部的脂肪酸不足，影響腦部訊息傳達及手腳協調，可引兒童患上過度活躍症。專家建議多吃深綠色的蔬菜，以幫助腦部發展。