

# 吃得對 溫書快 孩子毋須服藥變聰明

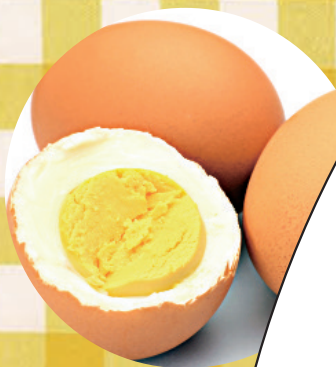
在家長眼中，孩子要贏在起跑線上。如果子女讀書成績排第一，家長一定很開心，可是子女排隊時排第一位，家長未必高興，因這代表孩子長得矮小。廣東有句話是「矮仔多計」，究竟矮仔是否聰明些？答案莫衷一是。近期竟發現有家長要求精神科醫生開藥給子女服用，以提升他們的專注力，並稱之為「聰明豆」。孰真孰假，今期邀來營養師作全面探討。

大公報記者 陳惠芳

▶營養師周靖雯指孩子應從食物中攝取營養 受訪者供圖



▼雞蛋尤其是蛋黃，營養豐富 網絡圖片



家長為求子女成龍成鳳，無所不用其極，但「聰明豆」這類精神科藥物是給過度活躍症的兒童服用，精神科醫生亦表示精神科藥物是受監管藥物，仍有家長要求醫生為一個正常兒童開藥。美國註冊營養師周靖雯就此提供一些食物選擇，可以加強孩子的專注力。

### 營養師：別依賴補品

周靖雯說：「近期有不少家長問我，如何令子女更集中精神溫習考試，我推薦一些健康的提神食物給家長考慮。其中蛋黃含有豐富的維他命B，能將食物轉化為能量。很多人以為雞蛋是高膽固醇的食物，其實雞蛋含豐富營養素，尤其是蛋黃。另外，南瓜種子含豐富的蛋白質、健康脂肪和膳食纖維，能讓兒童持續打起精神，將它加進酸奶或沙律中，是非常健康的小吃。而枸杞能增加血液流量，提供足夠氧分給身體細胞和組織。還有花旗參水，有研究顯示花旗參水有助提神以及舒緩情緒，家長可以自製花旗參水給子女飲用，是一個不錯的選擇。不

過，家長也不應依賴某一類食物去幫助孩子溫習功課，均衡飲食才是成功之道。」

作為營養師，周靖雯反對家長給太多營養補充劑予成長中的子女，因為效果隨時適得其反。

她說：「我曾有一個案例，孩子從小就吃魚肝油，結果因魚肝油水銀含量過高，水銀超標影響肝臟功能，需要換肝。我知道有些家長希望子女身體強壯，不時給他們服用額外補品。有人甚至會讓孩子吃海參、冬蟲草。無可否認，這些補品於中醫角度是有強身健體之效，但我認為不可過於倚賴進食補品。我不反對，但無此需要。我認為孩子從均衡飲食中已可吸收身體所需的營養，毋須額外補充。」

### 發育期應多吸收鈣質

成績排第一，和排隊排第一，兩種第一，截然不同。那麼身高是否和遺傳有關？周靖雯說：「孩子身高關乎父母遺傳，當中存在幾個因素，孩子可能遺傳自父親，也可能遺傳自母親，箇中奇妙，很難作出定斷。不過，孩子吸收豐富鈣質，再加上運動，身高有可能高過父母。鈣是孩子成長的重要元素，中國人不如外國人般以奶類為主要飲品，孩子成長，每日要喝兩杯牛奶；如不太喜歡喝牛奶，可以給他們喝高鈣豆漿，還有豆腐，當中以在街市可買到的布包豆腐、板豆腐，鈣質含量最高。其他高鈣食物還有蝦米、沙甸魚、三文魚、西蘭花、菠菜、椰菜

花、白菜、黃豆。有研究顯示，人體骨骼發展到某一個年紀就不能再吸收鈣，因此孩子須在發育時期多吃高鈣食物，平均每天需要八百至一千二百毫克。而每日讓孩子曬太陽十五至二十分鐘，可幫助維他命D的吸收。」

不過，孩子難免有偏食習慣，曾有媽媽為了讓子女不偏食，每餐都煮同一道子女不愛吃的菜，直至孩子接受為止。周靖雯認為這個方法太偏激，媽媽應在烹調上多花心思，讓子女接受不同的食物。

她說：「當然，孩子偏食是不好。如何令他們不偏食？首要了解孩子偏食的原因。我不建議以食物作為對孩子的鼓勵或懲罰，如日日煮子女不吃的食物，直至他們接受，這種行為會影響孩子。媽媽應嘗試了解子女不愛吃和愛吃的食物，那就在孩子愛吃的食物裏加入他們不愛吃的，盡量取得一個平衡。我有一個個案是有孩子不吃椰菜花，其後媽媽想到將椰菜打磨成菜蓉，孩子就肯進食。所以，要改變孩子的偏食習慣，媽媽不如多花心思在烹調上。同時，為了孩子能專心進食，吃飯時就不宜開電視或給孩子玩電子產品。大人從各方面着手，孩子的偏食習慣就會逐漸被調校過來，從而達到飲食均衡的目的。」

### 改變偏食烹調花心思

另外，有些父母當子女能進食固體食物時，食物不加調味，而且孩子逐樣食物嘗

▶南瓜種子有益健康 網絡圖片



試，以測試他們會對哪些食物過敏。

周靖雯對不加調味料持不同的看法，她說：「孩子到兩、三歲時，可以加些調味料，否則食物過於單調，反而容易令孩子偏食。我不建議這個做法。父母可以適當選擇調味料，天然調味料就沒有普通醬油的濃味。至於食物導致的過敏，有些食物太早讓孩子進食，反而容易造成過敏。不過，媽媽如給孩子餵母乳，就可防止孩子有過敏情況的出現。」

也有些父母擔心孩子不喝水，從小禁他們飲水以外的飲品。周靖雯對此說：「孩子還小時，當然不宜給他們飲用高糖分飲品。孩子每日要喝六至八杯水，但流質並非只是水，鮮果汁、清湯也是，這樣能令孩子吸收不同的營養。」

為了讓孩子贏在起跑線上，包括成績、發育、營養，家長都盡盡心思。如今竟發展到以精神科藥物作為「聰明豆」，令人匪夷所思。求學不是求分數，令孩子健康才是愛惜子女的根本。



▲枸杞可為身體提供氧分 網絡圖片

◀孩子均衡飲食，加上充足睡眠，學習自然好 資料圖片



## 換腎存活率變數多

杏林細語 >>> 大公報記者 陳惠芳

一般而言，不論病人接受屍腎或活腎移植，術後十年存活率都在八成以上，不過若病人本身有糖尿病，存活率便會受影響。

就此訪問了養和醫院醫生李俊傑，他說：「換腎後，如病人有糖尿病、血壓高、血脂高的『三高』，則術後的存活率相對減低。其實，腎病本身就是由『三高』形成，另外，腎小球組織發炎或腎功能不好，都會導致腎衰竭。同時，接受換腎手術後的病人，需要服用抗排斥藥，但抗排斥藥會降低病人的免疫力，年紀大亦是一個問題。病人若有糖尿病、血壓高，又要注意飲食，加上抗排斥藥，一環扣一環，將會影響病者存活率的長短。」

那換腎病者術後要注意什麼？李醫生說：「首先於『三高』上取得平衡，服用抗排斥藥，要定期回醫院抽血，讓醫生準確知道病人血液的比重，不能過多或過少，這個分量檢查



▲李俊傑醫生指腎病的徵狀之一是容易感到疲倦 受訪者供圖

非常重要。」至於發生腎病的先兆，李醫生續說：「病人會覺得容易疲倦、排尿少、腳腫。不過，到此已是病情嚴重階段。所以，大家日常要注意尿液情況，如發現尿液有泡，那就是蛋白尿，甚至是血尿，這都是腎病初期的先兆。除了腎病外，上述徵狀

還可能是血管及心臟出現問題。糖尿病控制不好，會令血壓升高，血壓高又會令腎功能變差。『三高』之中，以控制血壓最為困難。」

此外，沙田威爾斯親王醫院早前公布有五人因流感死亡。李醫生稱，因流感導致死亡多發生在年紀大的病人身上，所以，有需要的人除了於每年十一月、十二月注射流感針外，亦要避免到人多地方，而長者免疫力較差，慎防患上肺炎。



▲有需要的人應注射流感疫苗 資料圖片

## 驚蟄：春溫熱病肆虐

註冊中醫師 馮玖



得《大公報》健康版邀約撰寫有關節氣與養生的稿件，為讀者提供防病的專業知識。此際春回大地萬象更新，我們就從港人十分熟悉的節氣驚蟄（3月5日）談起吧。

早前路過診所附近的灣仔鵝頸橋底，人聲鼎沸的現象，正好是驚蟄「打小人」習俗的高潮！但為什麼選在驚蟄打小人？

這是由於驚蟄節氣正值東方陽氣上升，氣候變暖，令冬眠中的蛇蟲鼠蟻亦應聲（春暖雷響）而起四出覓食。所以古代的驚蟄日，人們會手持清香艾草重家中四角，以藥香驅趕蛇蟲鼠蟻，後來演變成打小人和驅走霉氣衰運的習俗。回暖的季節，雨水漸多是農耕的開始，濕暖的氣候，蛇蟲鼠蟻都出動，病毒細菌也滋生旺盛。因此，春天也是多病的季節。

學習節氣養生防病，可首先了解這個季節容易發生什麼疾病以及其疾病發生的原因和特點，才能有效地防



▲註冊中醫師馮玖表示，於春季應注意保暖 資料圖片

病。中醫認為，在春季發生的疾病有明顯的熱性特點，因此，中醫學有「春溫」之說。這一類熱性疾病以發燒（尤以高燒）、咽喉熱痛、頭痛、肺炎、感冒等為多見，其中帶有傳染性的如流感、流腦、麻疹、疥癬一類的熱性熱病，則稱為「春瘟」。近日來診所求醫的病人，亦以流感為多，發病的特點以起病急快、熱象較盛如高燒、咽喉熱痛、咳嗽等為主，令人

記起多年前非典型肺炎在港肆虐，有相同的發病特點，亦屬中醫的溫病範疇。

為什麼會有「春溫」的發生？中醫說：「冬日傷寒，春必病溫。」春溫的發生有兩個重點，一為體內正氣虛；二為外在邪氣入侵。冬季不注意調養，腎氣不充；又或在冬季飲食不節，多食熱補化生鬱熱，或傷及腸胃影響運化，致抗病能力下降，到了春季時熱時冷，則易感寒邪而發病。中醫臨床以銀翹散等方劑作清熱解毒治療春溫，同時結合患者徵狀體質作辨證論治。

讀者在驚蟄養生預防「春瘟」，首先重視氣候變化注意保暖；飲食以清淡溫和，少吃酸辣為主，以及根據本身體質特點作食療調理。如熱性體質容易咽喉發熱發痛者，可常以金銀花野菊花泡水作茶飲。

預防春季感冒湯水，可用芥菜蔥白滾瘦肉湯；或白蘿蔔鹹鴨瘦肉湯常吃，有解表發汗、利氣除痰的功效，對預防流感亦有食療作用。