

吃得对 学习快 孩子毋须服药变聪明

►营养师周靖雯指孩子应从食物中摄取营养
受访者供图



家长为求子女成龙成凤，无所不用其极，但“聪明豆”这类精神科药物是给过度活跃症的儿童服用，精神科医生亦表示精神科药物是受监管药物，仍有家长要求医生为一个正常儿童开药。美国注册营养师周靖雯就此提供一些食物选择，可以加强孩子的专注力。

营养师：别依赖补品

周靖雯说：“近期有不少家长问我，如何令子女更集中精神温习考试，我推荐一些健康的提神食物给家长考虑。其中蛋黄含有丰富的维生素B，能将食物转化为能量。很多人以为鸡蛋是高胆固醇的食物，其实鸡蛋含丰富营养素，尤其是蛋黄。另外，南瓜种子含丰富的蛋白质、健康脂肪和膳食纤维，能让儿童持续打起精神，将它加进酸奶或沙律中，是非常健康的小吃。而枸杞能增加血液流量，提供足够氧分给身体细胞和组织。还有花旗参水，有研究显示花旗参水有助提神以及纾缓情绪，家长可以自制花旗参水给子女饮用，是一个不错的选择。不过，家长也不应依赖某一类食物去帮助孩子温习功课，均衡饮食才是成功之道。”

作为营养师，周靖雯反对家长给太多营养补充剂予成长中的子女，因为效果随时适得其反。

她说：“我曾有一个案例，孩子从小

就吃鱼肝油，结果因鱼肝油水银含量过高，水银超标影响肝脏功能，需要换肝。我知道有些家长希望子女身体强壮，不时给他们服用额外补品。有人甚至让孩子吃海参、冬虫草。无可否认，这些补品于中医角度是有强身健体之效，但我认为不可过于倚赖进食补品。我不反对，但无此需要。我认为孩子从均衡饮食中已可吸收身体所需的营养，毋须额外补充。”

发育期应多吸收钙质

成绩排第一，和排队排第一，两种第一，截然不同。那么身高是否和遗传有关？周靖雯说：“孩子身高关乎父母遗传，当中存在几个因素，孩子可能遗传自父亲，也可能遗传自母亲，个中奇妙，很难作出定断。不过，孩子吸收丰富钙质，再加上运动，身高有可能高过父母。钙是孩子成长的重要元素，中国人不如外国人般以奶类为主要饮品，孩子成长，每日要喝两杯牛奶；如不太喜欢喝牛奶，可以给他们喝高钙豆浆，还有豆腐，当中以在街市可买到的布包豆腐、板豆腐，钙质含量最高。其他高钙食物还有虾米、沙甸鱼、三文鱼、西兰花、菠菜、椰菜花、白菜、黄豆。有研究显示，人体骨骼发展到某一个年纪就不能再吸收钙，因此孩子须在发育时期多吃高钙食物，平均每天需要八百至一千二百毫克。而每日让孩子晒太阳十五至二十分钟，可帮助维生素D的吸收。”

不过，孩子难免有偏食习惯，曾有妈妈为了让子女不偏食，每餐都煮同一道子女

不爱吃的菜，直至孩子接受为止。周靖雯认为这个方法太偏激，妈妈应在烹调上多花心思，让子女接受不同的食物。

她说：“当然，孩子偏食是不好。如何令他们不偏食？首要了解孩子偏食的原因。我不建议以食物作为对孩子的鼓励或惩罚，如日日煮子女不吃的食物，直至他们接受，这种行为会影响孩子。妈妈应尝试了解子女不爱吃和爱吃的食物，那就在孩子爱吃的食物里加入他们不爱吃的，尽量取得一个平衡。我有一个个案是有孩子不吃椰菜花，其后妈妈想到将椰菜打磨成菜蓉，孩子就肯进食。所以，要改变孩子的偏食习惯，妈妈不如多花心思在烹调上。同时，为了孩子能专心进食，吃饭时就不宜开电视或给孩子玩电子产品。大人从各方面着手，孩子的偏食习惯就会逐渐被调校过来，从而达到饮食均衡的目的。”

改变偏食烹调花心思

另外，有些父母当子女能进食固体食物时，食物不加调味，而且要孩子逐样食物尝试，以测试他们会对哪些食物过敏。

周靖雯对不加调味料持不同的看法，她说：“孩子到两、三岁时，可以加些调味料，否则食物过于单调，反而容易令孩子偏食。我不建议这个做法。父母可以适当选择调味料，天然调味料就没有普通酱油的浓味。至于食物导致的过敏，有些食物太早让孩子进食，反而容易造成过敏。不过，妈妈如给孩子喂母乳，就可防止孩子有过敏情况的出现。”



▲南瓜种子有益健康 网络图片



►枸杞可为身体提供氧分 网络图片

也有些父母担心孩子不喝水，从小禁他们饮水以外的饮品。周靖雯对此说：“孩子还小时，当然不宜给他们饮用高糖分饮品。孩子每日要喝六至八杯水，但流质并非只是水，鲜果汁、清汤也是，这样能令孩子吸收不同的营养。”

为了让孩子赢在起跑线上，包括成绩、发育、营养，家长都费尽心思。如今竟发展到以精神科药物作为“聪明豆”，令人匪夷所思。求学不是求分数，令孩子健康才是爱惜子女的根本。

▼鸡蛋尤其是蛋黄，营养丰富 网络图片



◀孩子均衡饮食，加上充足睡眠，学习自然好

资料图片