

吃得对 学习快 孩子毋须服药变聪明

在家长眼中，孩子要赢在起跑线上。如果子女读书成绩排第一，家长一定很开心，可是子女排队时排第一位，家长未必高兴，因这代表孩子长得矮小。广东有句话是“矮仔多计”，究竟矮仔是否聪明些？答案莫衷一是。近期竟发现有家长要求精神科医生开药给子女服用，以提升他们的专注力，并称之为“聪明豆”。孰真孰假，今期邀来营养师作全面探讨。

大公报记者 陈惠芳

▶营养师周靖雯指孩子应从食物中摄取营养 受访者供图



▼鸡蛋尤其是蛋黄，营养丰富 网络图片



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，提供足够养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。有人甚至会让孩子吃海参、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，可帮助维他命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，吃饭时就不宜看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

▶南瓜种子有益健康 网络图片



试，以测试他们会吃哪些食物过敏。

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。”

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。

▲枸杞可为身体提供养分 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

换肾存活率变数多

杏林细语

>>> 大公报记者 陈惠芳

一般而言，不论病人接受肾或活肾移植，术后十年存活率都在八成以上，不过若病人本身有糖尿病，存活率便会受影响。

就此访问了养和医院医生李俊杰，他说：“换肾后，如病人有糖尿病、血压高、血脂高的‘三高’，则术后的存活率相对减低。其实，肾病本身就是由‘三高’形成，另外，肾小球组织发炎或肾功能不好，都会导致肾衰竭。同时，接受换肾手术后的病人，需要服用抗排斥药，但抗排斥药会降低病人的免疫力，年纪大亦是一个问题。病人若有糖尿病、血压高，又要注意饮食，加上抗排斥药，一环扣一环，将会影响病人存活率的长短。”

那换肾病人术后要注意什么？李医生说：“首先于‘三高’上取得平衡，服用抗排斥药，要定期回医院抽血，让医生准确知道病人血



▲李俊杰医生指肾病的征状之一是容易感到疲倦 受访者供图

液的比重，不能过多或过少，这个分量检查非常重要。”至于发生肾病的先兆，李医生续说：“病人会觉得容易疲倦、排尿少、脚肿。不过，到此已是病情严重阶段。所以，大家日常要留意尿液情况，如发现尿液有泡，那就是蛋白尿，甚至是血尿，这都是肾病初期的先兆。除了肾病外，上述征状还可能

是血管及心脏出现问题。糖尿控制不好，会令血压升高，血压高又会令肾功能变差。‘三高’之中，以控制血压最为困难。”

此外，沙田威尔斯亲王医院早前公布有五人因流感死亡。李医生称，因流感导致死亡多发生在年纪大的病人身上，所以，有需要的人除了于每年十一月、十二月注射流感针外，亦要避免到人多的地方，而长者免疫力较差，慎防患上肺炎。



▲有需要的人应注射流感疫苗 资料图片

惊蛰：春温热病肆虐

注册中医师 冯玖



得《大公报》健康版邀约撰写有关节气与养生的稿件，为读者提供防病的专业知识。此际春回大地万象更新，我们就从港人十分熟悉的节气惊蛰（3月5日）谈起吧。

早前路过诊所附近的湾仔鹅颈桥底，人声鼎沸的现象，正好是惊蛰“打小人”习俗的高潮！但为什么选在惊蛰打小人？

这是由于惊蛰节气正值东方阳气上升，气候变暖，令冬眠中的蛇虫鼠蚁亦应声（春暖雷响）而起四出觅食。所以古代的惊蛰日，人们会手持清香艾草熏家中四角，以药香驱赶蛇虫霉气，后来演变成打小人和驱走霉气衰运的习俗。回暖的季节，雨水渐多是农耕的开始，温暖的气候，蛇虫鼠蚁都出动，病毒细菌也滋生旺盛。因此，春天也是多病的季节。

学习节气养生防病，可首先了解这个季节容易发生什么疾病以及



▲注册中医师冯玖表示，于春季应注意保健 资料图片

其疾病发生的原因和特点，才能有效地防病。中医认为，在春季发生的疾病有明显的热性特点，因此，中医有“春温”之说。这一类热性疾病以发烧（尤以高烧）、咽喉热痛、头痛、肺炎、感冒等为多见，其中带有传染性的如流感、流脑、麻疹、腮腺一类的热性疾病，则称为“春瘟”。近日来诊所求医的病人，亦以流感为多，发病的特点以起病急快、热象较盛如高烧、咽喉热痛、咳嗽等为主，令人想起多年前非

典型肺炎在港肆虐，有相同的发病特点，亦属中医的温病范畴。

为什么会有“春温”的发生？中医说：“冬日伤寒，春必病温。”春温的发生有两个重点，一为体内正气虚；二为外在邪气入侵。冬季不注意调养，肾气不充；又或在冬季饮食不节，多食热补化生郁热，或伤及肠胃影响运化，致抗病能力下降，到了春季时热时冷，则易感寒邪而发病。中医临床以银翘散等方剂作清热解表治疗春温，同时结合患者征状体质作辨证论治。

读者在惊蛰养生预防“春瘟”，首先重视气候变化注意保暖；饮食以清淡温和，少吃酸辣为主，以及根据本身体质特点作食疗调理。如热性体质容易咽喉发热发痛者，可常以金银花野菊花泡水作茶饮。

预防春季感冒汤水，可用芥菜葱白滚瘦肉汤；或白萝卜咸榄煲瘦肉汤常吃，有解表发汗、利气除痰的功效，对预防流感亦有食疗作用。