

吃錯食物 對注意力影響大？

（優活健康網記者談雍雍／綜合報導）愈來愈多研究顯示，在學業及各方面表現良好的孩子，往往擁有很好的專注力。但根據台灣雜誌的調查，將近 95% 的中小學老師認為，現在中小學生專注力不足的現象相當嚴重，超過四分之一的中小學生也覺得自己無法專心上課。

小兒科醫師黃璫寧回應，近年來學界陸續發現，台灣被判定為專注力不足（ADD 與 ADHD）的比例逐漸升高，某種程度和父母師長的過度期待（例如學前幼兒身心發展階段原本就很難長時間專注、不適合讓學前幼兒上太多必須長時間聽講的課程）、不適當的生活習慣（例如睡眠不足、運動量不足）、飲食習慣（例如過多人工食品）有關，未必是天生身體的「病變」。

台灣營養基金會執行長吳映蓉表示，台灣營養基金會針對 419 位家長做的「國小學童飲食行為與學習情況」發現，台灣學齡孩童注意力不足情形約 16%，進一步了解發現，不少家長因為疼愛而讓孩童自行選擇飲食，注意力不集中的情況有惡化的傾向：23.4% 家長放任孩童自由選擇食物，小孩不專心問題是一般學童 2 倍，不僅如此，37.5% 學童早餐飲料亂喝，注意力落差更是一般學童的 2.8 倍。

吳映蓉說，應盡量避減少孩童此三類食物，包括太甜的食物、碳酸飲料及含人工色素的食品。可多攝取含優質蛋白的，如豆漿、蛋，及含卵磷脂豐富的食物，如黃豆、花生、芝麻，多吃一些富含 omega-3 脂肪酸的食物：鮭魚、鮪魚、沙丁魚、鯖魚等。因為研究結果發現 omega-3 脂肪量低的男孩有行為問題紀錄的頻率比較高，這些狀況包含過動、衝動、焦慮、易怒及睡眠問題。其實只要改變生活、飲食習慣，注重教養與教育的方式，了解並尊重兒童身心發展的自然韻律，就有機會調整得當。