

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，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，而且要孩子逐樣食

▶南瓜種子有益健康 網絡圖片



物嘗試，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，家長都費盡心思。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，令孩子健康才是愛錫子女的根本。



▲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

掃描QR code 上大公網瀏覽更多健康資訊



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，將會影響病人存活率的長短。」

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



▲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

過少，這個分量檢查非常重要。」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，大家日常要留意尿液情況，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、十二月注射流感針外，亦要避免到人的地方，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（本月五日）談起吧。

這幾天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熏家中四角，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



▲註冊中醫師馮玖表示，於春季應注意保暖 資料圖片

其疾病發生的原因和特點，才能有效地防病。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表治療春溫，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，少食酸辣為主，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病者，可常以金銀花野菊花泡作茶飲。

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