46

有獎徵答

一、哪一種神經傳導物質會影響運動、專注力與學習，也會影響情緒？□乙醯膽鹼 □多巴胺 □血清素

二、如何吃出專注力？□多喝白開水 □均衡飲食 □早餐非吃不可，而且要吃的對

家長：

學生：

班級：　年　班

或有專注力的問題，與其急著治療，不如先檢視孩子究竟吃了什麼？因為很有可能是食物惹的禍，尤其是「三高」食物。許多研究已證明高糖、高油、高鹽的「三高」食物，不利孩子的成長與健康。高油脂會讓頭腦變得遲鈍、血液變濃稠；高鹽分會使血壓上升造成情緒緊繃；高糖分會使血糖急遽上升又下降；「三高」食物就像孩子腦力的「隱形殺手」。「『不吃什麼』比『吃進什麼』，對提升或改善孩子的專注力更為重要」，馬蘭中醫診所曾綺華院長迫切的提出中醫另一種觀點。她花了二年時間投入古籍研究，以及先鋒計畫的臨床研究後發現，過動或專注力有問題與孩子的「胃熱」體質密切相關，而「嗜食肥甘」是導致胃熱體質的主因。「胃熱，那就像孩子的肚子有一鍋熱水在煮」，曾綺華形容，因此父母要幫孩子做的是「關火」，也就是不要吃進會引起胃熱的燥熱食物，如巧克力、蛋糕、冰淇淋、炸雞、薯條。

★守則五：少吃食品添加物

國內外有些研究指出，食品添加物是影響孩子的過動、過敏、情緒以及專注力不足的主因。雖然這些研究沒有做出不容置疑的結論，但許多醫師以及營養師對父母提出共同建議，「提升孩子的專注力，食品添加物少吃為妙」。一項由英國政府資助的研究發現，孩子過動行為因吃進含有食品添加物的食物而明顯增加，一旦停止這些含有食品添加物的飲食，孩子過動行為就明顯減少。

★守則六：多喝白開水或礦泉水

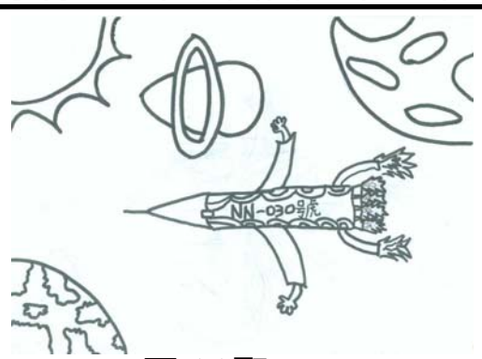
水在人體血液中佔有八成以上，就像輸送系統，把養分輸送到頭腦，也帶走有害物質。俗諺的「水是百藥之王」，不是沒有道理。根據研究指出，大多數人喝水不足，使得腦力表現低於原有水平。在英國有一項研究發現，在學業成績表現優秀的學童，每天至少喝八杯水。因此希望腦力能高效率演出，除了均衡又健康的飲食外，每天一定要喝進充分的白開水，根據專家建議，至少要喝足二公升的水，頭腦才不會「乾枯」，專注力有源源不斷的能量。

彰化縣新港國小★★特教專刊★★中華民國九十九年十月

報乎你知

第四十六期

發行人：傅肇箕



圖/丫聖

有獎徵答解答篇

一、注意力不足過動症的孩子具有哪些症狀？

■過動　■衝動性高　■注意力不良

二、菲爾普斯在國小五年級曾被醫師診斷得到何種疾患？

□聽覺障礙　■注意力不足過動症

資訊交流站

吃出專注力

作者：林玉珮　　出處：親子天下

根據研究指出，大多數人喝水不足，使得腦力表現低於原有水平。在英國有一項研究發現，在學業成績表現優秀的學童，每天至少喝八杯水。飲食對健康的重要，古今中外眾所周知，上一世紀的英國著名女作家薇吉尼雅·沃夫更深信，「一個人想要好好的思考、好好的愛、以及好好的睡，那就得好好的吃」。美國亞歷桑納大學醫學教授安德魯·威爾前年也在「時代雜誌」發表專文直言，「你和你的腦袋是你吃出來的！」

「健腦食物」真的有嗎？不只安德魯·威爾篤信不疑，許多不同的研究也想證明，吃什麼或不吃什麼對腦力如專注力、記憶、感知、學習、語言、計畫與決策等心智活動的影響。

◎影響專注力的神經傳導物質

「專注力是很複雜的身心互動活動，非常消耗腦部能量」，台大心理系副教授連韻文說。腦的資源與效率對專注力影響很大。食物與腦力之間的因果關聯目前尚未完全定論，但不容置疑的是–腦細胞要有效率的與其它腦細胞形成神經迴路，非得仰賴如信差般運送訊息的神經傳導

物質，目前已發現的神經傳導物質有一百多種，其原料絕大多數來自於我們吃的食物。其中又以乙醯膽鹼、多巴胺、血清素這三種神經傳導物質與專注力、記憶力、思考、認知的心智活動密切相關。

一、乙醯膽鹼，會影響記憶力、隨意肌的運動、行為的控制等，研究發現在阿茲海默症患者的乙醯膽鹼呈現不足或轉化有障礙。富含乙醯膽鹼的主要食物來源：蛋黃、花生、小麥胚芽、肝臟、肉、魚、牛奶、起司，以及蔬菜尤其是花椰菜、甘藍菜、青菜等。

二、多巴胺，會影響運動、專注力與學習，也會影響情緒，研究指出只要大約一百公克的蛋白質就能幫助你覺得有活力、警覺力以及判斷力。但太多的多巴胺可能會引起精神分裂，太少多巴胺可能會引起帕金森症。食物中的蛋白質可以提供豐富的多巴胺，如奶製品、肉、魚、豆類、豆製品、堅果等。

三、血清素，攸關睡眠、清醒、心情、胃口以及靈敏度，也是腦部產生愉悅感覺的回饋系統的關鍵成分，有助於穩定情緒。缺乏血清素會讓人覺得沮喪，提不起勁。食物中的碳水化合物為腦部提供能量，並提供製造血清素的色胺酸，義大利麵糰、澱粉含量高的蔬菜、馬鈴薯、穀類、麵包等是主要來源。

若想要維持攸關腦力能量與效率的神經傳導物質的充足濃度，並發揮最大功用，如何攝取富含製造或滋養這些神經傳導物質成分的食物，即所謂的「健腦食物」，已成為提升專注力、記憶力、思考力的「健腦飲食學」的入門必修。以下提出六項守則，供大家參考：

★守則一：均衡飲食，五大營養素不可偏廢

要養成良好的專注力飲食習慣，台北醫學院營養保健系助理教授陳怡君不假思索的說，「均衡飲食與定時定量」，蛋白質、醣類、脂肪、維生素以及礦物質五大營養素不可偏廢。「均衡飲食」聽似老生常談，對現代雙薪家庭卻是當務之急。因為有愈來愈多的孩子成為「外食族」，一天三餐經常依賴外食，許多孩子不是不吃就是胡亂吃。在衛生署一項有關國小學童營養狀況的調查研究顯示，有七成學童營養不良（營養素失衡或攝取不足或過量）。

台北市大同國小一年前開始推動「全腦學習」，並推出「健腦營養午餐」。雖然欠缺科學性研究，但陳清義校長綜合老師們的主觀觀察表示，「學生學習情緒比較穩定，到教務處接受糾正不當行為的學生也少很多」。「每周一餐的健腦午餐，最大的意義在於飲食教育。」之前負責設計大同國小「健腦午餐」、現任台南啟聰學校營養師洪容真說，她在用餐時間透過廣播來讓學生知道，這一餐吃進哪些營養成分，對自己的健康與學習又有何關聯？「建立良好的均衡飲食觀念與習慣，可以讓孩子一輩子受惠」。

★守則二：早餐非吃不可，而且要吃的對

「一日之計在於晨」，古諺的智慧亙古鑠今。一頓優質健康的早餐，真的可以讓人「贏在起點」。根據加拿大多倫多大學的研究報告發現，早餐進食後十五分鐘，就有增強記憶力的表現。英國的一項研究也指出，在上學之前吃了早餐的孩子遠比那些餓著肚子上學的孩子專注力更能集中。在台北醫學院一項研究發現，有吃早餐的學童在學業成績的表現，也比未吃早餐的學童來得好。高蛋白質再加上含纖維質高的碳水化合物食物，是優質的早餐組合。「早餐要吃對食物」，楊蕊萍建議，孩子的早餐要避免甜食，而多醣類全穀類食物，又比精緻單糖為主的食物如白麵粉製品來得好。因為屬於多醣類食物在人體消化比較緩慢，血糖不會大起大落，可以提供更長時間的腦力能量。別小看早餐一杯甜奶茶作用，它可能是導致孩子的元氣上天又下地的禍首。雖說葡萄糖是腦細胞主要能量來源，足夠醣類是維持高效率腦力的前提，但含糖量過高的甜食會刺激胰島素大量分泌，同時也激發腺上腺素的釋放，孩子從覺得興奮很快地變得疲倦，注意力大受負面影響。

★守則三：營養攝取自天然食物，補充品為下下策

號稱可以提升專注力、記憶力、學習力等「健腦補充品」，引起許多望子女成龍鳳的父母趨之若鶩。但陳怡君強調，「營養補充品是下下策」。營養補充品不能取代一餐均衡的飲食，而且一般消費者難以了解營養補充品原料來源，以及製程等的可靠性與安全性，也難以計算飲食加上補充品，是否在某些營養素造成過量。父母如要以營養補充品提升或改善孩子專注力，最好在諮詢小兒科醫師或營養保健專家之後再決定，以免適得其反。

★守則四：遠離「三高」餐點

有些醫學或營養專家會建議父母，若覺得孩子過動

意見交流