

兒童每天吃甜食 長大易現暴力犯罪 沒學會「延遲滿足」，易性格衝動 糖是「合法的毒藥」，上癮似毒癮 易生侵略、違法行為，或患過動、憂鬱症

小孩每天吃甜食，長大更容易出現暴力犯罪。根據英國國家廣播公司(BBC)報導，英國卡地夫(Cardiff University)大學研究人員分析 17,500 人資料，結果發現大約 19,500 人當中，若在 10 歲大時常吃糖果、餅乾、巧克力等甜食，到了 34 歲，69% 的人會出現暴力傾向，也常因暴力行為惹麻煩。

這項研究發表於近期的「英國精神醫學期刊」(British Journal of Psychiatry)。研究人員解釋，每天都給小孩子吃甜食，從小沒有學會「延遲滿足」，只要吵鬧就有糖吃，性格上就會顯得比較衝動，較容易出現暴力傾向、違法行為。

研究人員將父母行為、教育程度等也都列入考量範圍。研究人員推測，也可能是因為甜食很容易讓人上癮，有甜食癮頭的人也容易對其他事物上癮，而上癮行為導致成人變得更具侵略性。

研究人員賽門·摩爾(Simon Moore)博士表示，若能改善孩子的飲食，讓孩子攝取不同營養，不但可以促進孩子身體健康，說不定還能減少侵略行為。

不過英國公共衛生研究中心教授艾倫·馬昂·戴維斯(Alan Mary-on-Davis)提出不同的看法，他表示，也可能是因為小孩子原本已有侵

略性格和一些心理障礙，因此需要吃更多甜食、巧克力才能保持安靜。

未來還需要更多深入研究才能了解背後真正的因果關係。

其實《荷塘醫話：醫藥保健新知篇 41》：糖是「合法的毒藥」：即曾提及糖是世界上用得最廣泛的「合法毒藥」，因為它在大腦內成癮的途徑，跟咖啡因、菸、酒、毒品成分有幾分類似，會愈吃愈重，導致上癮；嚴重者，還會出現一些「戒毒反應」，如頭痛、疲倦、發抖、焦慮、不安、憂鬱……等。愈精製的糖愈容易令人上癮，像海洛因、嗎啡一樣。

另外，因糖的成分結構和 Vit. C 很接近，吃太多，會在體內與 Vit. C 競爭接受器，影響 Vit. C 的利用率，使抵抗力變差，身體容易發炎，誘發過敏性鼻炎、異位性皮膚炎、氣喘……等過敏性疾患。

《荷塘醫話：醫藥保健新知篇 5》：「嗜食肥甘易致注意力先失過動症，至青春期末更患憂鬱症」；《荷塘醫話：醫藥保健新知篇 30》：「重申過動兒聰明飲食：少甜食·拒油炸」，均在說明甜食對兒童及青少年的傷害，家長不得不正視。(98.10/30:摘錄、整理自 98.10/02 《台灣新生報》)