

吃垃圾食物 孩子智商較低

負面效應恐影響一生

即使後來改善飲食品質，亦無法挽回

3歲前影響最大：腦部發育最快時期

吃太多加工食品，亦是另類的營養不良

會使學習不良增加2.5~4.8倍而影響智商

英國一份研究警告，幼兒時期吃較多薯條、洋芋片、披薩等加工食品，即使後來改善飲食品質，也無法挽回。

這份由布里斯托大學社會與社區醫學院艾梅特、諾斯史東博士進行的研究，100. 2/7發表於英國醫學會(BMA)的《流行病學與社區健康期刊》。

這項研究調查 14,000 名英格蘭地區 1991、1992 年出生者，在 3 歲、4 歲、7 歲和 8 歲半時的飲食內容和心智發展狀況，並且在他們 8 歲半時以魏氏智力量表做智商測驗，是歷來針對幼童時期飲食與腦力所做最大規模的研究，也是第 1 份指出兒童飲食及其未來智力發展有直接關連的研究成果。

研究孩童飲食分成 3 種類型：吃較多含脂肪、糖等加工食品飲食，吃肉、蔬菜的傳統飲食，以及吃較多蔬菜、沙拉的「有健康意識」飲食。艾梅特說，4 或 7 歲時的飲食，看不出對孩童智商的影響，但是 3 歲前吃較多加工食品的小孩，8 歲半時平均智商比有健康意識飲食小孩低 5 分，兩組分別是 101 和 106 分。她說，5 分是非常小的差異，但足以造成孩童在教育、處理生活一些事務的能力上表現較差。

艾梅特指出，孩童 3 歲前是腦部發育最快的階段，若吃較多垃圾食物，攝取太少維他命和營養，會讓腦部發育無法達到理想水準，「垃圾食物對良好腦部發育沒有幫助」，這種負面影響可能持續一生。至於為什麼 3 歲以後飲食影響不大？她認為可能與大腦發育速度慢下來有關。

台北市立聯合醫院營養部主任金惠民指出，當小孩子吃比較多加工食品，多數的熱量來自高糖、高油食品時，他們攝取富含營養素的食物量相對就會較低。也就是說，這些孩子算是某種類型的營養不良；這段時間營養不良會影響智商，在二戰期間相關研究已經發現。

董氏基金會營養組主任許惠玉表示，近來有越來越多研究顯示，孩童飲食習慣影響非常深遠，不只是身材，還包括學習能力。她舉例指出，最近一次的國民營養調查裡有關學童部分的分析發現，如果孩子同時擁有「喜歡不健康食物」及「不喜歡健康食物」2 種不健康的飲食習慣，其學習不良情況，是沒有這些不良習慣孩子的 3~4.8 倍；就算只有其中 1 種不良習慣，學習不良情況也達 2.5 倍。(100. 2/18，摘錄、整理自 100. 2/9《自由時報·A9》)