花蓮縣明廉國小推行校園拒糖活動-給家長的一封信

# 敬愛的家長您好！

# 糖果是小孩的毒藥！甜食會影響孩子6大發育

色彩鮮豔的糖果，其實暗藏高糖、高熱量；號稱「液體糖果」的含糖飲料，更是幾乎全由水及糖分所組成。這些包著糖衣的健康殺手，都很容易讓孩子攝取過量的糖而不自知。

**1. 增加肥胖的機率**

當孩子從糖果中攝取過量的糖分，多餘的能量將會轉化為脂肪、造成肥胖。高含量的糖分也使得皮質醇濃度升高，而使血中胰島素增加，因此減少脂肪的代謝分解。

**2.造成營養不良與貧血**

攝取過多的糖會導致體位肥胖或瘦小的兩極化現象，因為糖的高熱量會影響孩子的正餐攝食；若正餐吃不下、無法均衡攝取營養，長期將導致營養失調、體重過輕。此外，身體在代謝糖分時需消耗維生素B群，當維生素B缺乏時，將會增加貧血機率。

**3.提高蛀牙機率**

研究顯示，蛀牙問題與校園是否販賣糖果或餅乾有關；糖果吃得愈多，蛀牙機率就愈高。

**4.增加罹患心血管疾病的風險**

不健康的飲食習慣造成肥胖兒童比例升高，心血管疾病也跟著年輕化。當糖果攝取愈多，過多熱量易轉化為脂肪，會使胰島素敏感度降低，也可能使三酸甘油脂過高，罹患心血管疾病的風險隨之增加。

**5.學習能力不佳與過動傾向**

研究發現，吃甜食過多容易精神煩躁，因為其中的葡萄糖氧化反應需要消耗大量的維生素B1，造成人體維生素B1不足，使得葡萄糖氧化不全，產生乳酸等代謝產物。這些代謝物在腦中蓄積，會影響中樞神經活動，造成精神煩躁、注意力不集中、易哭鬧等症狀。

**6.影響腦部發育與視力**

多吃糖果和甜食會降低食欲，導致減少蛋白質和維生素的攝取量，影響腦部發育。此外，糖分代謝需要維生素B2，可能造成體內缺乏維生素B2，進而導致視神經炎、使視力下降。

讓我們一同為孩子的健康把關！

明廉國小全體教職員感謝您

# 爸爸媽媽不可不知的事-----扼殺寶寶腦的一大殺手---糖

作者：[黃瑽寧 小兒感染科](https://www.parenting.com.tw/columnist/41-%E9%BB%83%E7%91%BD%E5%AF%A7/) 2015-08 [親子天下Baby專特刊 1期](https://www.parenting.com.tw/magazine/1326-0%E6%AD%B2%E6%95%99%E8%82%B2%E9%97%9C%E9%8D%B5%E8%A1%8C%E5%8B%95/)

## 人工色素或人工添加物、反式脂肪、塑化劑，已被研究證實對幼童大腦有害， 頭號殺手以一般孩子最常吃的零食、糖果及飲料為代表，父母不可忽視。

在開始談影響寶寶腦及身體發育的飲食殺手前，我們必須先對大腦有基本認識。人體大腦運作的複雜度其實是遠超過目前醫學可以想像和理解的，很多關聯性其實無法直接找出原因，所以，當我們在講某個對大腦的發展有害的東西，究竟是因為這個東西所直接造成的影響，還是間接造成的影響，有些時候很難細分得出來。

比如說，今天有個小孩吃了一些零食，他的大腦變得很嗨，他就開始搗蛋，你就會忽略他的需求，處罰他或用糖來搪塞，叫他嘴巴安靜就可以了。

但究竟這個小孩的情緒或學習變差，是因為糖，還是人工添加物造成的影響，還是因為你使用這些工具去忽略他發展過程中的心理需求所造成的結果，原因是哪一個，沒人知道。

唯一可以先確定的是：愈是天然、愈是吃食物的原貌，對身體的危害必然最少。再來檢視目前國內外研究中，有哪些是已被證實對幼童大腦有害，我們可以清楚的發現，食物中的人工色素或人工添加物、反式脂肪及食物容器中所含的塑化劑，不僅容易誘發過敏，也是影響幼兒過動、衝動、注意力不集中的重要因素，堪稱影響寶寶腦部發育的三大殺手。

**頭號殺手：人工色素或人工添加物**

頭號殺手以一般孩子最常吃的零食、糖果及飲料為代表。這類食物之所以深受小孩子喜歡，主要由糖、色素和人工甘味劑組成。糖提供了甜味，色素提供了五彩繽紛的視覺享受，而人工甘味劑則賦予了香味，造就了「色香味俱全」的舌間享受。

吃了糖果嘴甜甜，所以當血糖上升的時候，也許對孩子會有些許鎮定安眠的效果，這也是許多家長使用零食的時機，把他們嘴巴塞住，讓孩子安靜一下。但這些蔗糖果糖吸收快，下降得也快，所以不久之後血糖開始偏低，孩子反而會變得躁動，注意力不集中等。

因此，吃零食常常變成一種惡性循環，血糖低的時候沒有正餐可吃，只好拿出零食解飢，吃完不久血糖高起來，卻剛好碰上正餐時間，反而吃不下，然後就這樣週而復始。因此，常吃零食的孩子時常處於昏昏沉沉，或者是學習力不佳的狀態。

單純的「冰糖、砂糖」或許還好，若選在吃完飯後吃，血糖的吸收不會這麼劇烈，還尚可接受。但大家卻忽略了一項事實：**所有的糖果、零食及飲料，都是彩色的，因此全都是充滿色素的「壞糖」**，另外很可能也添加了防腐劑（苯甲酸）、抗氧化劑、保存劑、人工甘味劑等。

根據二○○七年英國學者馬肯（McCann D）教授所發表的一篇研究發現，苯甲酸及人工色素會引起孩童的過動及注意力不集中，其中最明顯的包括食用的人工色素黃色四號、五號，以及紅色六號、四十號等，這些正好是孩子最喜歡吃的「蘋果口味」以及「橘子口味」零食。而當孩童天天都暴露在這些有毒物質裡而不自知，難怪台灣孩童的過動及注意力不集中的個案愈來愈多。