



謝秀琴

「民以食為天」，「吃」在我們的一生中，扮演着很重要的角色，但在吃飽以外，還要求各種食物能色味調和，富有營養，有益身心。

兒童是國家未來的主人翁，他們的身心是否健全，關係著國家民族的盛衰。因此應該從兒童發育的初期，就用後天的力量，充裕他們的食物營養，奠定他們成長的基礎。

兒童本身懵懵懂懂，只知貪吃零食，不知正常三餐和適當點心的重要，因而這個責任，大半落在母親、幼稚園老師、青少年兒童福利專業人員，和兒童健康工作人員的身上。只有通過這些人的營養知識，和身體力行，才能改善整個民族的健康。

一般人對於三餐的觀念，常認為中餐和晚餐確不可免，但對早餐却抱著可有可無的看法。即俗話所謂早上吃得少，中午吃得飽，晚上吃得好。因此讓兒童在早餐時只喝碗稀飯，或吞兩片土司麵包，其實這正和養生的道理相反。如果不吃早餐，不到中午就會飢餓。而且從早餐到中午時間長，如果空着肚子，胃壁因強烈收縮而磨擦過度，長久以後，會引發胃壁潰瘍。所以就健康的觀點來說，早餐的質和量都是不可忽視的。

不吃早餐影响健康

不吃早餐的害處還不止此。根據生理學家的長期觀察和實驗，發現下列幾點結果：

- ①不吃早餐還要勞動，如騎自行車、駕機車，或做體操等，在一段極短時間後，生理效果立刻減低。
- ②兒童的學習情緒，會因沒吃早餐而逐漸降低。
- ③即使吃了早餐，如果供應的營養素不够，工作效果一樣不能持久。

這是因為前1天晚餐到當天的午餐，經過一段很長的時間。原來血液中所含的血糖被用來產生能量，因而血糖量逐漸降低。由於人體內肝糖的存量有限，只够半天的需要。若經過一段長時間而不能適時補充糖類，血糖量就會降到正常量以下。一般人正常的血糖量是每100立方公釐血液中，含糖量約80~120公絲，假使血糖量降到70公絲以下，人就會開始感到飢餓、倦怠。若腦部和神經細胞不能從此獲得能量，他的思考力和情緒就會變得遲鈍混亂，神經變得緊張，心情暴躁易怒，身體也會覺得疲倦不堪，這不就足以影响身心的健康嗎？

早餐含量適當

有許多人對早餐抱著應付的態度，只要把肚子填飽就算了，這是不行的。我們知道，精力的補給應以完全營養為主，身體組織的新陳代謝必須各種營養有適當的配合。醣類、蛋白質、脂肪、礦物質、維生素、水分等都要齊全。所以在早餐中宜供應全日各種營養素需要量的 $\frac{1}{4}$ ~ $\frac{1}{3}$ 。

如僅抱著應付態度，只進食大量高醣類的食物，效果是適得其反，因醣類消化很快，大量的醣在2~3小時內，即經小腸消化吸收，全部進入血液中，使血醣量很快增高，血醣含量過高，刺激胰臟分泌大量的胰島素，把血醣變成肝醣貯存。如此大量的醣類雖被吸收了，却使胰島素過量供給，反而造成疲倦。

只有適量的醣類、蛋白質、脂肪的混合食物，可消除這一弊病。油脂類的食物可延長在胃中的停留時間，使消化作用進行變慢，醣類也隨著慢慢進入小腸中被消化吸收，血醣不致一時偏高而刺激胰島素的分泌過量。由此知道，如果醣類、脂肪和蛋白質不能作適當的調和，是對身體不好的。

調配均勻

醣類過多，易產生發酵現象而下痢。太少了，會引起肌肉活動不好，和疲勞等現象。

蛋白質過多，熱能消耗提高，含氮廢物增多，使肝腎負擔加重。長期攝食太多的蛋白質食物，易感疲勞，且活動力減退。蛋白質太少了，組織的新生不完全，如果長期缺乏時，器官機能便減退。

脂肪過多，胃受壓迫，阻碍醣類、蛋白質的消化，易患下痢。如長期過多，脂肪過份堆積，心臟負擔增加。脂肪太少了，易生饑餓感，若長期缺乏，身體抵抗疾病能力減退，使脂溶性維生素無法充分吸收。

根據以上的認識，當我們調配兒童膳食時，首須了解兒童在起床後的一段時間裏，胃口多半不好，不必準備魚和肉類，而應求食物的色、香、味俱全，引發他的食慾。

一般兒童的理想早餐，應包括營養均衡的食物，諸如牛奶、蛋、肉、蔬菜、水果、五穀和油脂。如以6歲兒童1天需1600卡路里而言，須在早餐中配製400卡路里。

愛迪生說得好：「每天吃一頓豐富的早餐，疲倦時就躺下呼呼大睡，便有足夠的精力工作。」確為有見地的至理名言。一頓質量適度的早餐，非但對幼童

的成長有重大的影響，對其健康更有不容忽視的重要性。

我們誰也無法預測本身的旦夕禍福，不過，在自己能力範圍內，為下一代子女作好飲食計畫，這對家族、社會和國家的興衰，都有重大的意義和價值。



長跑婦女與不孕症

長跑疾病不斷的被發現，最初是脛骨固定及重壓骨折，接著，威脅長跑婦女的乳頭及腎臟。也曾有男性馬拉松選手在冬天凍傷陰莖的病例。婦女慢跑者，目前顯示出可能碰到一個問題——不孕症，如果停止慢跑，就很容易恢復生育。

都柏林婦產科醫師Colm O'Herlihy舉出2位20多歲婦女的實例，她們每星期規律的慢跑20哩路，兩人都在1年前停服避孕藥，結果2人都不再行經，歐醫師給她們服高劑量的助孕劑—clomiphene citrate，但無效。最後，他要求病人暫時停止跑步，而助孕劑的用量只有原來的一半，結果不到8周，2人均有排卵現象，不久即懷孕了。

歐醫師研究女性芭蕾舞者，顯示她們體內脂肪的含量降至22%以下（25歲婦女的平均量是26~28%），可能會停止行經。而在青春期的少女，脂肪降到17%以下，會延遲青春期的開始時間。對於慢跑者，問題嚴重程度與每周跑步的距離成正比。通常，體重增加就可恢復正常。

排卵作用與運動間的關係，可能牽涉到體內一種類似鴉片的天然物質—beta-endorphin，在壓迫試驗中，此物質會流入血液中。Beta-endorphin會抑制女性荷爾蒙的分泌，使月經周期規律化。對任何一位發生不孕症長跑婦女的最佳忠告似乎是：快停止長跑。

張月玫 譯自「時代周刊」