

現代母親 ● 超級博士

實踐家專家政科 周美惠

孩子的身心健康與日後的學習發展，完全要靠母親幫他養成良好的生活習慣，包括飲食習慣在內。

日本在二次大戰戰敗後，由美軍託管，除了政治由帝國體制轉入民主多黨政體，經濟、教育、文化等同時接受美國影響甚鉅，連帶飲食文化也美式化了。美式漢堡碎肉、炸薯條、可口可樂、碎肉醬通心麵、碎肉熱狗香腸、冰淇淋等不用咀嚼、甜味重的食品深受兒童、年青人的喜愛。導致今日，日本醫學界已警覺到兒童蛀牙現象愈來愈普遍，影響其後恆齒排列不齊的症狀。

自幼養成 咀嚼粗糙食物

因為兒童自幼兒期斷奶時，吃美式打碎成泥狀的嬰兒瓶裝食品，到學前、學童期，還經常食用柔軟不須咀嚼的食

物，並沒有養成好好咀嚼的習慣，因此下顎不發達，寬度狹窄，恆齒全部長出來時空間不夠，後長出的牙齒被擠壓，排列不整，咬合不良，不僅不美觀，而且蛀牙增加，造成偏食及胃腸消化不良，影響健康。

預防蛀牙的方法，除了少吃糖，少喝可樂飲料之外，尚需好好咀嚼食物，攝取多量的蔬菜。無論那一種年齡，蔬菜或纖維攝取量愈少，蛀牙愈多。但由於蔬菜是需要仔細咀嚼才能吞嚥的食物，因此，一般孩童本能排斥蔬菜，必須及早訓練養成食用蔬菜的習慣。

食用較硬的食物，充分利用牙齒咀嚼，唾液分泌量增加，可與口腔中生成的乳酸菌等酸類中和，防止牙齒鈣分被

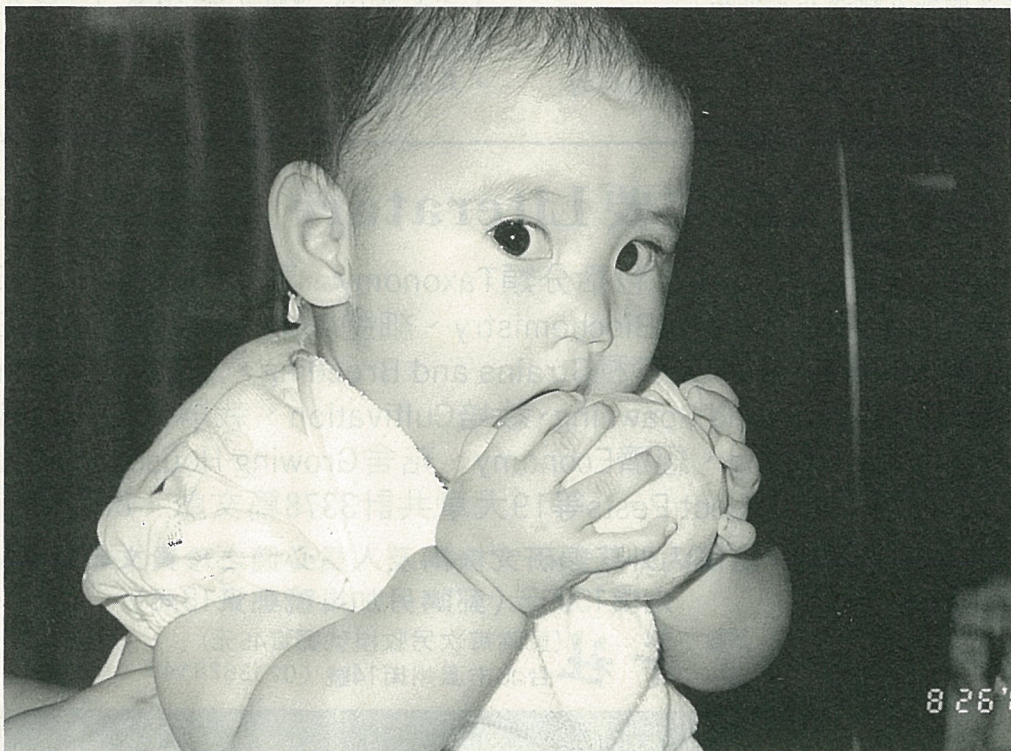
幼兒期兒童飲食以啃食及耐咀嚼之食物為主



健康門診 讀者服務

你有太胖或太瘦的苦惱嗎？最近為什麼老是腰酸背痛？痛風的老毛病又犯了，怎麼辦？諸如此類，如果讀者有這些飲食或健康上的煩惱與疑難，都可以請鄉間小路的營養保健顧問群來為你診治。

歡迎來信，請寄：
台北市溫州街14號
鄉間小路營養保健門
診收



溶出。同時，蔬菜纖維多耐咀嚼，可收清洗口腔或牙齒的功效。

反之，不咀嚼，唾液分泌少，不能刺激胃液分泌幫助消化，如此只吃進熱量而無營養，最容易造成肥胖的後果，就是漢堡文化的普遍現象。

減少蛀牙

攝食多量蔬菜

此外，不吃蔬菜及偏食的幼稚園兒童，情緒不穩定，經常吵鬧不休，不斷走動，無論身在那兒都坐立不安。本來，咀嚼可以緩和焦慮的情緒，此為人類本能的抑制作用，孩子經常吃蔬菜，牙齒的咬合力大，咬嚼力愈強，反之，不吃蔬菜的孩子，牙齒咬合力弱，咀嚼力差，情緒不穩定，易產生焦慮現象。因此，如何訓練孩子自小養成啃食、咀嚼粗糙食物，是現代母親的責任。

德國母親自幼兒半歲以後開始長牙，即以蘋果、生胡蘿蔔讓幼兒拿着啃食，一方面由於幼兒因長牙牙床發癢，啃食刺激牙床較為舒服，另一方面有助牙床及下顎的發育，使日後長牙整齊，不

必如美國孩童90%皆得拔牙整型。

由於自小習慣吃蔬菜及啃食硬麵包、高纖餅乾，水果連皮帶籽啃食咀嚼，日爾曼民族的優秀不是偶然，也不是天生，完全是母親理性的照顧培育成果。

西德法律規定，母親在子女3歲以前不得外出工作，必須全職負責教養子女工作，除非有特殊不得已的事實，必須工作，則由國家設立的專業學前教育機構負責教養之責，因為學前教育是家庭教育，絕非目前本省各學前教育機構所作小學教育的提前。

身心發展

6歲以前奠基

一個人身心發展的根基，由6歲以前的家庭教育所奠定，而非仰賴日後的學校教育，因此，孩子的身心健康與日後的學習發展，完全在於母親建立正確的生活習慣，包括飲食習慣在內。

國人一向有着“民以食為天”的觀念，正確的現代飲食習慣與觀念，自然成為現代母親最基本的必備常識。 ■

最新出版

精緻小品・健康長壽・專家執筆・選自農業周刊



定價200元（郵購另加掛號郵資45元）

頤養集 豐年叢書 健康系列

全書 41 篇・5 個主題：

- (1) 正視文明病——高血壓・膽固醇・食物纖維等11篇
- (2) 老年保健——老年病・老年飲食等 5 篇
- (3) 積極人生——慢性病者的心理健康等 4 篇
- (4) 飲食設計——糖尿病・痛風・淡食等特殊飲食10篇
- (5) 養生之道——如何維持最佳體能等11篇

豐年社

台北市溫州街14號 電話：(02) 362-8148 郵政劃撥0005930-0