



「垃圾食物」指含極少量或種類極少的營養素，卻是熱量相當高的食物。汽水、果汁、糖果、牛奶糖、巧克力糖、洋芋片等均屬之。「甜食」在口腔裡易繁殖細菌、生成種種有機酸，增加口腔酸度，並容易使孩童產生蛀牙而影響消化。

認識垃圾食物

「垃圾」一詞是大家不喜歡的，食物中也有所謂「垃圾食物」，卻是不那麼令人討厭。「垃圾食物」——意指只含極少量或種類極少的營養素，卻含有相當高的熱量的食物，它不能完全供給人們生理所需的營養素，此類食物亦稱為「空熱量食物」。

垃圾食物之一

有哪些食物是「垃圾食物」呢？如：汽水、果汁、糖果、牛奶糖、巧克力糖、洋芋片等均屬之。通常這些食物——零食，並非人們身體真正需要的食物。

小朋友在電視廣告、贈品促銷，加上追求時髦的心理作用下，養成購買上市的新奇零食點心的習慣，吃了零食自然破壞正餐的胃口，於是慢慢地，愛吃零食的兒童變得瘦弱、胃腸不好、臉色蒼白。這有如喧賓奪主之勢，是兒童健康的大敵。

垃圾食物之二

兒童若在正餐之餘又吃了零食，很容易形成「肥胖兒」，成年之後文明病的罹患機率較同年齡體重正常的兒童增加許多倍。此外，「甜食」在口腔裡易使細菌繁殖、生成種種有機酸，增加口腔酸度，容易使孩童產生蛀牙而影響消化。

有些零食是經油炸而製成的，商家經常把它置於顯眼的地方，以招徠兒童購買。而這些油炸零食長期在光線極充足，甚至日照很強的高溫下，很容易酸敗變質，不小心吃了這些酸敗食物下去，對身體是有害的。

正確的飲食方式

有些兒童因為父母親太忙碌，沒時間準備早餐或其他餐食，因此常常忽略早餐。其實早餐是很重要的，尤其是兒童，若不吃早餐，會使血糖偏低、上課精神不能集中。正確的飲食是將一天的營養分配於三餐，若是不吃早餐，也很難在其他二餐中補回，比較容易造成營養不良。另外，有些父母想幫忙肥胖兒減重而不準備早餐，結果肥胖兒等不到午餐時，就買了許多零食吃，反而越減越胖。

總之，在三餐中需要正確地選擇食物，並儘量涵蓋各類的食物；至於糖果、汽水、可樂等這些所謂「垃圾食物」，於三餐之外應儘量避免食用，因為它僅供給熱量，而缺少其他的營養素。聰明的父母親要小朋友從小就養成正確的飲食行為，不要寵壞了小孩：「愛之適足以害之」啊！

香椿苗供應

藥用植物
野生蔬菜
奇花異果
研究開發

可供：(種苗)
香椿、相思豆、跳舞草
「神秘果」、「食茱萸
(紅刺楸)」……等。

津清隆公司特種作物推廣中心
服務電話：07-7480070 大哥大：0932799293