文／洪建德 本刊營養顧問

社會型態影響飲食習慣

正視青少年飲食問題

給孩子錢製造問題

我們一直提到兒童肥胖的問題，但是我想有些事情，恐怕是兒童自己也無法控制的。譬如說今天可能父母親或家長沒有空，他說：「給你100元，你自己去外面吃飯。」小孩子畢竟不懂得要怎樣選擇，而且現在外面很多所謂的速食店，很自然而然的，他會去這種場所，解決吃的問題。這種現象已經變成一個社會的隱憂。

我常說：我醫病，或替人家減肥，我只醫治這個病人1/3的病，因爲一個人生病，醫生只能醫治他大部分生理的因素而已。心理和社會的因素，是沒有辦法完全的醫治。因爲社會上的情況已經就是這樣。

譬如說，很多的學生中餐都是吃速食，這種情形下不可能使膽固醇降低。因爲大家都一起在吃，除非他是一個叛逆色彩的人，他跟大家都不合群。他跟大家合群的話，一定要跟大家吃一樣的東西，這也是一種悲哀，也是沒有辦法的事情。這是目前青少年、兒童飲食的問題。這個問題的關鍵在於，大家都一起喝醉酒的時候，我沒辦法叫一個人說清醒一下，可是政府方面需要有人有道德勇氣出來做這件事情。我只是一個研究者，把這些令人憂心的事提出來，希望有很多人重視這個問題。有很多學校，眞的是大部分同學午餐都吃同樣的東西，它已經變成一個風氣。

如何改善這種狀況？我想一個方式是，假如將來學校家長會的功能，能夠漸漸建立。家長會能夠請營養師、請好的廚師，來調理兒童的膳食。我認爲營養午餐是非常重要的，在小學生生活教育，這是非常重要的一個環節。也是保留本土文化、保留我們自己生活習慣。最重要的是維護健康，減少將來醫療支出，非常重要的一個行動。

我想國人通常都比較沒有遠慮，所以常有近憂。假如我們現在不做，20年之後會後悔的。1985年時只有我在提倡這些觀念，當時有很多人都沒有跟著去做。握有這個權利的人，就應該要去做這件事情，應該要命令每一個學校，都來做營養午餐。因爲我們發現一個事實，以華興中學來講，學生當然會抱怨菜好普通，可是這普通的菜就是健康的飲食。華興中學的學生，根據我們的調查結果，發現他們膽固醇最接近正常，因爲他們都是吃學校供應的營養午餐、營養晚餐，沒有到外面隨便亂吃的緣故。

另外一點，我們再來談父母親和兒童進餐的問題。父母親和兒童沒有一起吃飯的話，孩子常會拿了錢去玩電動玩具，沒有去吃飯，或是去買一些熱量很高的垃圾食物來吃。這也是非常嚴重的問題。我們發現國中和高中的同學，尤其是國中生，特別需要照顧，因爲他們拿了錢不吃飯，他們拿去玩掉了。所以若是孩子同時有肥胖及營養不良，原因可能是，他偶而會吃很多很多的垃圾食物，偶而又不吃。結果，可能他的體重是正常的，可是他營養非常的缺乏。不但會影響到學習，也可能會影響到他整個人的體力與發育，這是我非常擔心的問題。我們的社會有太多太多的誘惑，社會上的每一個人，大部分都很忙，在台灣，大家工作的時數都很長，部分的人有個副業，所以

常沒有時間在家裡照顧小孩。結果，表面上看來台灣有富裕的經濟、充裕的儲蓄，可是在另一方面也造成很多社會上的問題。這個社會的問題，也會影響到我們的健康，這也是我非常關懷的社會福利和健康的問題。

與孩子一起吃飯

父母沒有辦法和小孩子一起進餐，有各種可能的原因。有些父母可能會說：「我工作眞的很忙，不是我不要和他進餐，是我根本沒有時間和他進餐。」這實在是兩難的問題，魚與熊掌不可兼得。就像我現在很忙，我也反省我和自己家小孩進餐的時間還是不夠。我發現雖然我家裡有請佣人，我老大比較好一點，不過他偶而會吃太多，偶而會比較胖一點。根據我的眼光來看是比較胖，但很多人會認爲是正常。比較小的孩子讀大班的，吃的就會比較少一點。假如我在的話，他會吃比較多，我不在的時候，佣人會隨便弄一點肉鬆、稀飯，搗一點菜湯就讓他隨便吃一吃。所以這是兩難的問題，我想非常不容易做到。

我家有請佣人來幫忙，情況還好。我想還有很多家庭父母太忙又沒有請佣人，可能只好拿100塊叫孩子自己去吃。

然而，這100塊可能他10塊錢拿去吃零食，或一杯可樂。其它90塊去玩電動玩具玩掉了，這是非常嚴重的問題。我的研究發現國中生，他們的熱量只到達推薦量80～90%。爲什麼會這樣？因爲他們一周中，有好幾餐不吃，所以這是非常嚴重，影響到我們將來兒童的體位以及他的生命力。這一點可能需要很多人來關注，從教育界、從最高當局來關注這個問題。我覺得應該要廣設營養午餐，來解決這個問題，營養午餐能解決很多很多的問題。

不要給孩子太多的動物性食物

我們發現越常跟父母親外食的人，膽固醇越高。這表示一個問題，父母親通常帶小孩子外食都吃太多脂肪和蛋白質的食物。這也是一個過與不及的問題。父母一疼小孩，就讓他吃很多自以爲高營養素的食物，其實並沒有所謂什麼食物是很有營養的食物。我在之前就談過，食物只有相對的營養，蔬菜有蔬菜的營養，肉有肉的營養，不能說肉就是高營養的食物。在外面吃都會吃很多的肉食，所以我們發現跟父母親一起在外面進食的家庭，小孩子的膽固醇反而比較高一點。

我希望婦女團體、健康團體，以及其他很多團體多注意這問題。直到今天似乎仍沒有一個基金會關懷過，我很希望有基金會能引用我的研究，做一些社會公益的工作。結果幾乎沒有人注意這個比煙害嚴重的問題。我覺得這裡面需要從心理學、社會學、教育方面、除醫學之外，從不同的角度來著手、來矯正，要不然以後我們眞的不只是社會保險會被拖垮，國家也會無可用之兵。

講一句嚴肅的話，我們希望將來我們的子孫能享受到我們現在努力的結果。而不希望我們現在經濟的成長，造成將來我們的子孫都變成其他先進國家調查「盲目經濟發展」、肥胖人體試驗的猴子。正視這個問題的嚴重性，以免別人20年後到台灣來作研究。