

# 病人不動、醫師動

**現**代化後，每個人都有了自主的權利，父子之間不能有父權心態，國家的沙文主義也漸漸被瓦解，男女平權。

而現代的醫生在日新月異的社會潮流下，也有新的治療方法，病人可以在治療的同時保有自己原來的生活習慣、文化、隱私，於是治療的困難度增加了。

醫生必須針對「病人不動，醫師動」的原則去配合病人改變自己，如糖尿病的禁忌已經鬆動，只剩下

文／洪建德 本刊特約健康顧問·陽明院區新陳代謝科主任

2個原則，一是總量管制，二是均衡營養的叮嚀。對於三大營養素的分配也比以前寬鬆，有許多病友及少數醫療人員還不知道。

因此，對於不同生活方式的患者，醫師就需針對不同的生活方式給予不同的治療。所以稱為「病人不動，醫生動」，就像一部質優的子彈列車，速度飛快，沒有噪音地前進，不知不覺中把病人迎送到健康的將來。



標榜較低糖量，也可能還有4~5%糖分，有的乳酸飲料可能高達11~12%。如果喝下1瓶600毫升的飲料，熱量就約有180~240大卡左右。在「大杯取勝」的誘騙下，喝下的熱量就更多。

## 2. 部分食品成分危害健康

飲料添加的其他成分也可能成為健康的負擔，例如奶茶中的奶精，是椰子油調成的並非牛奶，是飽和脂肪酸的一種，喝多了會使血脂肪上升。運動飲料含有電解質如鈉、鉀、鈣、氯、鎂等離子，長期或是大量飲用會對腎臟有所負擔。茶類、可樂和咖啡中的咖啡因，會刺激孩子的中樞神經，造成興奮、心跳加快等作用，甚至影響孩子的腦部發育及智力發展！碳酸飲料及咖啡因會增加鈣質流失，影響孩子的骨骼發育。

## 3. 身體的器官功能受損

飲料會增加胃酸分泌，造成胃酸過多，影響胃腸消化功能，也會降低口腔牙菌斑的酸鹼值，增加蛀牙的機會。

## 4. 影響正常飲食量

孩子喝多飲料後容易有飽脹感，影響正餐攝取量，使營養素攝取不足導致營養失調。糖分會增加維生素B群的需求，長期維生素B群攝取不足，可能影響注意力、記憶力減退、影響學業成績。

## 5. 標示不明誤飲含酒精飲料等

有些酒精性飲料標示不清，讓孩子誤以為是可以喝的飲料。另外，飲料店販售的飲料或冰沙，外包裝並未標示飲料的熱量、成分及內容物，可能會喝進大量人工添加物。因此，應教導孩子們選擇標示清楚的飲品。

部分健康宣稱的飲品，有些產品成分不明，有些營養素的特殊成效尚未得到醫學上的証實，若無

認證，要作為孩子的飲品，應審慎評估。

## 6. 飲品衛生安全未受重視

除了包裝飲料，孩子也會在飲料店、餐廳、速食店、路邊攤購買飲料。這些店家的用水和冰塊，常有大腸桿菌含量過高的問題，要注意飲食的衛生。

## 7. 小心蔬果汁的健康陷阱

市售稀釋蔬果汁約只含3%~33%蔬果汁，大多是糖水，即使是100%純果汁也要適量飲用。

## 應喝適量的水

口渴還是喝開水最解渴，高達7成以上的孩子，每天喝的水低於標準值。應鼓勵並監督孩子養成習慣，一般小學生水分的需求約1,700~1,900毫升，國中生每日約需2,100~2,300毫升，扣除食物中的水分每日最少喝6杯水，補充生理需求，減少口渴的狀況。

## 家長責無旁貸

高達9成5的孩子知道喝飲料對身體並不好，但仍照喝不誤，這與家長的態度和習慣及廣告促銷有關。大人們應幫助孩子養成「以水代替飲料」的好習慣，才能維持身體所需。

如果孩子不喜歡喝沒有味道的白開水，可以在水中放進一些檸檬片、蘋果片、淡花茶或新鮮香草，讓水看起來多一點色彩、多一點淡淡的果香、花香，以「漸進」的方式吸引孩子開口喝水，增加喝水的意願，並將飲料攝取頻率減低至每週2次以內。若是家長不把關，孩子養成了不喝水、只愛喝飲料的習慣，對孩子的健康將造成嚴重的影響！