

父母的6個錯誤觀念

家長應在決定該給孩子嘗試何種食物前，多多了解孩子的心態，多點變化。

羅格斯大學學齡前飲食科學中心的兒童營養諮詢專家—瓦洛貝，在2008年9月15日紐約時報發表感言，認為兒童飲食中，父母有6個常見的錯誤觀念。

大部分家長會讓孩子偏愛自己的飲食習慣，但對於父母而言，如何讓孩子們安分地吃下每一餐，彷彿是每天最讓人頭痛的挑戰。除了肥胖問題外，許多父母親更擔心，偏好雞塊和麵條類的速食飲食模式，是否會造成兒童的營養不足。

對於食物的厭惡感，是兒童正常發展的過程之一。再有毅力的父母，也常常對孩子們不肯嘗試新的食物，感到束手無策。最後往往屈服於孩子，任他們大吃可可泡芙或是水果蛋糕。

父母們都相信，至少讓孩子吃點東西，不管種類為何。但她的建議是：應選擇多種有益健康的食物，才是盡到家長的責任。

避開6項錯誤

讓挑嘴的孩子們可以乖乖吃下各種不同的食物，要避開下列6項錯誤：

1. 不讓孩子們走進廚房

家長常擔心準備餐點的熱鍋、滾水和利刀可能會讓孩子受到傷害，但根據研究，讓孩子在廚房中看見準備食物的過程，會引發其嘗試新食物的動力。

根據哥倫比亞大學教育學院研究人員的發現，讓孩子一同參與烹調，可以改變孩子的飲食習慣，較願意嘗試曾經被其烹煮過的食材，甚至要求更多增加其分量。這些曾經親手準備餐點的兒童，至少願意嘗試這些曾經接觸過的食材，甚至喜歡這項食材。

2. 施壓讓孩子嘗試各種食物

即使這項要求聽似合理，但要小心反效果，即使是利用「利誘」的方式，孩子們的回應往往還是較為負面的。孩子們被鼓勵多吃蔬菜和喝牛奶，而

誘因是貼紙或可以觀賞電視節目，在研究的後半段，孩子們已經開始顯現對這些食物的厭惡感。

父母們常利用獎賞或條件，換作為手段，是很難有效果的。就長期而言，孩子們可能會更不去選擇這項食物；比較好的方式是應該用鼓勵的方式來讓孩子嘗試這項食物，記得永遠保持中立的態度。

3. 將其最愛食物束之高閣

當家長擔心孩子過度享受甜點等食物而造成營養不均衡時，往往會將這些食物藏在難以被發現的地方，或是難以接近的高處，但有研究發現，越多的限制和阻絕，只會更加強孩子們的欲望。

被禁止食用的食物，會對孩子產生更大的吸引力；最好的方式便是不要將其帶回家，而帶回家的零嘴最好是有益健康，且必須讓孩子們容易取得。

4. 在孩子面前節食

基於對父母行為的模仿，孩子們對食物的偏好，容易隨父母的喜好而異。孩子們常常會拒絕食用父母不太喜歡的水果或蔬菜，女孩們對食物的挑剔程度，和母親是否喜歡食用蔬菜有關聯。

在2005年的衛生心理學雜誌中，研究發現對於體重或食量過度注意的母親，可能會影響女兒們攝食的動機，或鼓勵其減重行為；而有節食行為的父母，可能更容易引發女兒們的節食動機。

事實上節食未必會對減重有很大的幫助，在節食過後的暴飲暴食，往往是體重快速增加的原因之一。而讓孩子暴露在充斥節食習慣的環境，恐會培養其不正常的飲食習慣，許多母親並不認為自身的節食，會對孩子造成負面的影響，但事實上影響之鉅恐怕是其難以想像。

5. 讓蔬菜成為最無聊的餐點

對於熱量斤斤計較的父母，可能多會選擇用水煮的方式烹調蔬菜，這樣的方式也難怪孩子會對蔬菜敬而遠之。加入一點奶油、起司等調味品，可以幫助脂溶性養分的攝取。

6. 過早放棄





許多家長在孩子第一次拒絕某項食物後，便不再嘗試說服孩子食用，瓦洛貝提醒家長們注意，飲食習慣可能會隨時間改變，而父母最好常常準備不同類有益健康的食物，來讓孩子多多嘗試，讓孩子們吃下這些食物，在過往經驗也許必須經過10次或以上的努力，而所花的時間可能會長達數月之久。

建立良好的習慣

手足或朋友間的動態關係可能也會改變孩子的

飲食習慣，因為孩子給其自我在家庭中的地位定義，第一個孩子10歲到11歲以前，好勝心讓他不願意在弟妹面前表現弱勢，所以更加勇敢地嘗試不同的食物。

塔伏茲大學的營養學家羅伯茲著有「讓你的孩子吃得到一輩子的健康(Feeding Your Child for Lifelong Health)」一書中提出了所謂「15法則」，讓孩子至少在餐桌上接觸這項食物15次，來觀察是否孩子們真的非常不願意接受這項食物，一旦這項食物被接受，便可以作為橋樑，嘗試加入顏色或味道相似的食物，擴大孩子飲食的領域。

例如若孩子喜歡南瓜派，則應該嘗試甘藷泥和馬鈴薯泥是否容易被接受，若孩子喜歡玉米，何不將其和豆類或胡蘿蔔混合，即使孩子們有意揀選其有興趣的食材，讓他們暴露不同食物的目的就已經達到了。瓦洛貝認為「家長應在決定該給孩子嘗試何種食物前，多多了解孩子的心態，多點變化。」^[1]資料取材於

<http://www.nytimes.com/2008/09/15/health/healthspecial2/15eat.html>

人性化醫學

巫醫僧

中國自古以來有所謂「巫醫樂師，百工之人」，這些職業指的是比士大夫階級低很多的人。古時雖然將醫師、巫師、樂師置於同等地位，這是中國古代儒家思想使然。

儒家做官發財自然會又富又貴受人尊敬，醫學有時成了儒家讀書人用來表現關心社會的一種方法而已。士大夫在知乎者之外也看一些醫學的書，就好像是能開處方的專家，開了一個帖子，就如同「送給別人健康」，令受者痛哭流涕。古代，醫師的地位在中國並不特別高。

在德國，現代化之後，與其他歐洲國家一樣，醫師一直是個受人尊敬的知識份子的職業。第二次世界大戰後，因為教育普及使得大量人口進入醫學的專業學習，造成醫師過多，市場的供需馬上反應到醫師的薪資。

美國自從1911年，福雷克斯先生做了大學評鑑

文／洪建德 本刊特約健康顧問·陽明院區新陳代謝科主任

後，許多大學漸漸以醫學院招考大學畢業的學生，所以美國成了大學畢業後才能唸醫學系，使得美國的醫學步入世界頂尖水準，醫師的地位也提高了。

在日本，過去醫師的地位也與中國類似。不過，明治維新後，醫生成為日本非常重要的知識分子，大部分優秀的人都選擇醫學。因此在日本，醫師的地位與僧人一樣受人尊敬，怪不得，有一次在訪問時，看見某一大學，請了一位僧人來演講，就是「醫僧」。

現代醫學是實證科學，且日益精進，可是醫師與僧人、巫師做的事很接近，一樣是治療疾病，解除痛苦。因為，人們的病痛常常是心理、社會、生理三者交替而成。

當然現代醫學在生理醫療上十分進步，可是人們對環境的反應，與過去都採一樣方法，人們90%病痛是因心理、社會問題引起。因此醫師、僧侶、巫師極大部分的時間是用來解決病人心理、社會上的問題。^[2]