

吃全穀，孩子聰明不養胖！

董氏基金會營養組引述美國塔夫斯大學 2013 年研究，記錄 792 名國小 3~6 年級學童的飲食狀況，發現每天吃不到 1 份全穀類的孩童，肥胖機率會比每天吃足 1.5 份的孩童高四成；研究中舉例，兩位身高同樣為 136 公分的 10 歲男孩，吃不到 1 份全穀的，體重會比吃 1.5 份的多 1.2 公斤。（此研究定義一份全穀為：一碗 100% 全穀早餐穀物脆片、半碗熟燕麥片、一片 100% 全穀麵包，相當於台灣的半碗糙米飯）營養組主任許惠玉表示，全穀類富含膳食纖維、維生素、礦物質及植物植化素等，有助於增加及延長飽足感、維持與控制體重、降低心血管疾病及腸道癌症發生率、預防第二型糖尿病等；但董氏基金會於 2010 年調查近 5000 名國小一、二年級學童家長發現，近五成學童平日飲食中完全沒有全穀類，近七成家長很少或沒有在家供應全穀類，其中約六成是因為覺得孩子不喜歡吃而不供應；另外也僅有 35% 學童天天吃蔬菜、24% 天天吃水果。

許惠玉主任說明，現代孩子飲食過於精製，習慣吃軟不吃硬，剛接觸全穀時確實常覺得吃起來「乾乾的、較硬、難咬」等，但家長千萬不要完全停止供應，因為飲食口味與喜好可從小養成，董氏基金會透過「雀巢健康兒童全球飲食教育」計畫，與營養午餐的介入，培養學童的習慣，持續三年後進行學童調查，僅剩 8.5% 學童依舊表示自己不吃全穀、而天天吃蔬菜、水果的學童比例分別為 51%、48%，整體過重及肥胖人數也少了 11%。

因此，家長不妨從少量開始慢慢增加全穀比率，讓孩子漸漸習慣全穀較有嚼勁的口感，而且多咀嚼可增加唾液分泌幫助消化、按摩牙齦有助牙周健康，還能刺激腦部發育，提升孩子的學習力；學齡前的咀嚼還會影響口腔齒顎發展、舌頭與嘴唇等口腔器官靈活度，影響未來說話能力的發展。董氏基金會建議，改吃糙米飯最好，簡單又無油無糖，也可將紫米、全小米、全燕麥等入飯；點心可選擇紫米紅豆湯、糙薏仁湯等，而全麥、全穀麵包則要注意其全穀比例及油糖含量。



董氏基金會建議主食改吃全穀類，不但健康不養胖，還能提升孩子的學習力！

參考文獻：Choumenkovitch, Whole Grain Consumption is Inversely Associated with BMI Z-score (2013).

資料來源：董氏基金會