

注意力不足過動兒 營養師教您吃出專注力

實驗研究報告顯示，補充維他命B6和鎂劑，可有效的改善ADHD兒童的過動現象。



研究調查發現，現在小朋友普遍有專注力不集中及過動的問題，專注力與兒童的學習和行為有關。而過動兒是一種腦部問題，如媽媽產程過長造成嬰兒腦部缺氧、環境污染、遺傳、過敏、感染、食物中添加物、懷孕時的營養不良，如缺葉酸、鐵質等，都可能導致腦部及神經系統的輕度傷害。若提早發現小孩有精神不集中、具破壞力、過動兼具焦慮、不耐煩和急躁的行為、不能認真做一件事...等輕度過動現象，可以透過營

養治療及職能訓練而獲得明顯的改善。

發表在美國營養學院雜誌（Journal of the American College of Nutrition 2004, vol.23: 545s-548s）針對52名15歲以下，被診斷有注意力缺乏過動症（attention deficit - hyperactivity disorder, ADHD）的兒童，為時六個月所做的臨床實驗研究報告顯示，補充維他命B6和鎂劑，可以有效的改善ADHD兒童的過動現象。過動兒經常是在幼稚園階段被發現學習障礙，透過特殊營養素的補充，能夠提高兒童的穩定性，讓他們有機會安靜的坐下來學習。

除了補充維生素B6及鎂以外，深海魚油中的omega-3多元不飽和脂肪酸（DHA、EPA）及存在月見草油中的GLA也被證實能夠有效的改善過動症的行為模式，且明顯的穩定過動兒的情緒，強化學習力，另外，很容易被忽略的鐵質，也可能會惡化過動症，主要是因為，鐵質是人體內攜帶氧氣的主要元素，缺鐵會讓已經有腦細胞缺氧問題的過動症兒童的腦細胞發育更遲緩，不過鐵劑量過高，也可能造成中毒問題，補鐵可以透過平日多吃紅肉、葡萄乾、乾果類，或者選擇含鐵的兒童綜合維他命，就可達到預防血鐵質不足的問題。

腦細胞缺氧及受損是造成過動兒現象最嚴重的原因，而預防與解決腦細胞缺氧問題的另一個營養素輔酶Q10，有加速新陳代謝，快速提供腦細胞氧氣及修復和抗氧化的作用。細胞內負責產生能量的發電廠是粒腺體，而供給發電廠的礦煤就是輔酶Q10，在我們人體器官包括腦部、心臟及肝臟含高量的輔酶Q10，而日常飲食較難攝取到足量的輔酶Q10，營養師建議成人及小孩可每天補充100mg輔酶Q10。

Source: JACN, 2004, vol.23: 545s-548s



增加專注力的營養素

基本營養素	必須脂肪酸	抗氧化劑	腸道修復	增強腦細胞功能
綜合維生素及礦物質： 維生素B群、鈣、鎂	魚油 Omega 3 (EPA, DHA) 月見草油 Omega 6 (GLA)	綠茶萃取 葡萄子萃取 松樹皮萃取 維生素 A、C、E	腸道益生菌改善營養吸收 增強免疫力並降低過敏反應	輔酶素Q10 銀杏 卵磷脂