

重申過動兒聰明飲食 少甜食·拒油炸 嗜食肥甘(巧克力·炸雞·薯條·洋芋片) 致胃熱過盛 至青春期的 更易患憂鬱症

96. 1/26 《荷塘醫話：醫藥保健新知篇(一)》中第 5 篇已討論過《嗜食肥甘易致注意力缺失過動症，至青春期的更易患憂鬱症，中醫可幫幫忙，炸雞排、薯條、巧克力是萬病之源，母親吸菸可能生過動兒，環境鉛量高亦可導致》，闡明八成過動兒均屬胃熱體質，實際臨床觀察亦發現，過動兒主要問題在胃熱，而不在大腦額葉異常，因嗜食肥甘(巧克力、炸雞、薯條、洋芋片等)，導致胃熱過盛，更令無法專注，坐不住及衝動。若未積極治療，患兒至青春期的，更易導致憂鬱症，勢將耗損更大的社會資源。

前次報導，其後所附 2 頁相關報導亦指出：醫界最近統計：台灣有 7% 的國、小生有過動問題。台灣赤子心過動症學會則統計，目前過動學子約佔 5 %，即全台約有 26 萬學子有過動症。

衛生署台東醫院中醫部主治醫師曾綺華，因自身有個過動兒，才棄近 20 年的神經專科醫師轉任中醫師，現在全家甚至因而吃素。如下剪報中的聰明飲食，供您參考，期能矯正過動兒的不當飲食習慣，對穩定病情將大有助益。

(96. 7/27：摘自 96. 7/9 中國時報·E5 版)