

如何幫助孩子增強抵抗力

[發表醫師] :謝王虎 醫師(小兒科)

[發布日期] :2004/11/10

養育一個小孩，其實和父母的心境有很大關係。有句話說：「第一個孩子照書養，第二個孩子照著養，第三個孩子照豬養」那第四個呢？

每對父母生下第一個寶貝時，心情是很複雜，一者是證明自己是正常的，能生小孩，再者將來能被人稱呼「爸爸媽媽」，三者擁有給予一個人姓名的命名權，你的愛多了一個灌輸對象，想著這孩子要叫什麼名字、要如何如何養育、將來要如何如何……！

一個孩子要養大，先天的基因組合已確定他主要的健康情形。而後天健康條件，是父母們可以提供的。一個穩定的成長環境、適宜的營養、充足的休息和睡眠、精神靈魂愛的滋潤和適當的運動量。

一個穩定的成長環境，提供人安定的心。住所環境的選擇，當然很重要，如工業區的煙塵噪音、含重金屬的洗液、長期居住地下室裡的氡氣和陰濕等，這些都會危害我們的健康，更不能增強孩子的抵抗力。一個良好的居住環境---光線良好、空氣流通、不會濕氣過重、沒有噪音為鄰、空氣清新、飲水無虞、再加上有樹有花，如此才是培育好下一代的處所。

怎麼吃才會增加抵抗力，想必是每個父母最希望知道的。市面上的廣告，花了不少父母的辛苦血汗錢，事實上清貧家庭一樣也可以養出富有抵抗力的孩子，其最重要的就是均衡飲食，定時定量。

在門診常看到年輕媽媽把孩子養的臉黃手也黃，並非是營養不良，而是餵食太多的胡蘿蔔素。其實食物內大抵上黃色的食物，含有胡蘿蔔素很多，譬如：胡蘿蔔、木瓜、芒果等，這些胡蘿蔔素是我們維生素 A 的主要來源，而維生素 A 又是視網膜醇的原始材料，又是眼睛內視紫質形成所需。所以適量的維生素 A 可以增加視覺光的敏感性，和維持正常視覺機能。但是維生素中的 A、D、E、K，都是脂溶性，可以幫助體內的一些生理機能，但是它們也可能因長期服用，發生組織過量積蓄，造成中毒的症狀而身體不適，如嘔吐、嗜睡、阻礙骨關節生長、皮膚泛黃，因此停止服用是最主要的治療。

鈣片的補充也是門診常被詢問的問題，臨床上鈣片的補充處方大都是給洗腎病人和骨質疏鬆症、骨科手術後的病人。而幼兒和學童補充則可助於骨骼強壯、堅固牙齒、並防止佝僂症發生。天然的鈣的來源大多就是食物中的牡蠣殼，磨粉去製造的，其實魚湯、牛乳、酸乳酪和其他乳酪製品都是鈣質豐富的來源，我們可以由飲食中獲取，既可美食享受又可保健再加上省錢。

在營養學上有個教我們如何均衡飲食的飲食金字塔，近期這個飲食金字塔預計在 2004 年會由美國農業部提出修訂，主要的重點還是要多吃不飽和脂肪，因為不飽和脂肪，可增加體內高密度膽固醇，高密度膽固醇會將全身周邊的油，經由血管帶到肝臟處理，而不會堆積在末梢血管，而低密度膽固醇則逆向操作，危害我們的健康。

想想愛斯基摩人他們吃的都是深海魚，這些都是多元不飽和脂肪的材料，這些多元不飽和脂肪就是好的膽固醇(高密度膽固醇)的材料，如此血液中高密度膽固醇多於低密度膽固醇，身體油不會儲積在末梢周邊血管，都帶去肝臟處理，如此就可降低腦部中風和心臟冠狀動脈梗塞的風險。

充足的休息，才可以應付走更遠的路，睡眠期間更是生長荷爾蒙主要分泌的時間。睡眠不足，沒有充足的休息，可想而知那個孩子的抵抗力當然會不足，一個冷氣團帶來的新病毒，就可以把這孩子打倒。中國人最擅長提的養生之道就是調養生息，依春夏秋冬各時節令都有不同的飲食和作息。睡眠不足易造成精神困乏，口瘡、易怒、抵抗力降低，因為人體還是需要睡眠來讓全身鬆散，得到所有的放鬆，內分泌系統也在此時精細地微調全身狀態，因此睡眠和休息是維持健康的主要成份，更是增加抵抗力不可或缺。

精神上的鼓勵和愛，是孩子成長不可缺少的。精神生活絕對可以影響我們的健康，一個經常受父母愛的鼓勵和滋潤，和一個經常被唸被責罵的小孩，在健康和體能上一定有落差，光是傷心，心靈上的枯槁就是可以讓我們免疫力降低。一個四、五歲的娃兒在少林寺習武，師父的鼓勵、兄長的愛護和同儕的遊戲歡樂，才可能讓這麼小的小娃兒願意早上四、五點起床，在那麼冷的天氣下長跑去練功。因此精神意志力是最強的，當然這都是鼓勵支持來的，有些父母的情緒管理不善，經常將自己的不如意發洩在不會反抗的下一代，事後又懺悔似地過度補償，殊不知這樣一冷一熱像淬鐵似地對待孩子，對孩子的精神健康最為有害。要讓孩子活的更健康更有抵抗力，父母心理健康，對孩子提供適當的愛，孩子才會因愛而精神充足，自然就會健康且更有抵抗力。

新飲食金字塔的基石就是每天的運動和控制體重。大多數的孩子經由遊戲奔跑而訓

練出充足的運動量。在這兒，要勸導那些每日勤於研習功課而不愛運動，怕運動會耗了體力而減少唸書時間的學生和迷於電玩的孩子們，每天最好還是要在陽光下活動筋骨，打打球，跑跑步，爬爬樓梯，每天至少也要半小時。因為陽光中的紫外線 B 可以使維生素 D 的前驅物活化成維生素 D，而維生素 D 可以促使腸道對鈣質的吸收，使骨質強壯，所以長期不曬太陽的人易有佝僂症發生。

監獄內的犯人每日都要固定“放風”，目的就是讓犯人走出牢房，在陽光下曬曬太陽，打打球。連失去自由的人都要如此重視這項權利，難道我們就不珍惜這項權利和照顧自己身體的義務。

控制體重，更是可由減肥班擴展到小孩子的減胖班，令父母擔憂。電視機前沙發上的小胖子被形容為馬鈴薯，甚而被稱之為礦物（因為他們看著電視，吃著零嘴，動也不動，所以被戲稱為礦物）。至今尚無數據肯定小胖子將來到四十歲時，心血管疾病的發生率增加與否，但畢竟是個隱憂。飲食上的修改，如多吃有穀物食物和全麥土司優於吃白米、麵食、甜食、馬鈴薯等，奶油和紅肉少吃，多吃植物油、多元不飽和脂肪、蔬果，多運動，這樣才可以有效的控制體重。

環境衛生、飲食衛生、精神衛生、多加運動，增加體能，再加上定期施打政府制定的預防針，這些都是為了完成培育出良好的、更有抵抗力的下一代的基本條件！

!!健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。