文章

促進小朋友大腦健康的關鍵營養

JUN 13, 2023

1分鐘

給予小朋友合適的生活環境、營養和支持，可帶來激發他們學習潛能的最佳機會。

父母如何從日常飲食促進子女的大腦健康呢？

父母為小朋友準備健康又美味的食物，讓他們攝取足夠的營養，使身體包括大腦都保持在最佳狀態。

根據美國兒科學會(AAP)的數據顯示，小朋友生命的首1000天雖然只是人生起點，但這期間的營養攝取非常重要，將會影響他們的神經發展和終生的精神健康。隨著小朋友的成長，他們從健康均衡的飲食(包括各種蔬果、澱粉類食物、奶製品和蛋白質)中吸收所需營養，有助促進認知發展和學習能力。

美國兒科學會的營養委員會成員莎拉・珍・施瓦岑貝格(Sarah Jane Schwarzenberg)醫生提出：「關鍵營養為兒童大腦正常的發育和發展提供了基礎。」至於如何讓小朋友健康成長、活力滿滿，她認為：「確保小朋友的飲食得宜。」

小朋友的日常飲食除了要健康均衡，也要配合其發展階段的營養需要，以下提及的關鍵營養素，特別有助於兒童的認知及神經發展，而且均可從常見的食物中攝取：

蛋白質

常見於：奶製品、肉類、魚類、豆製品

蛋白質包含必需氨基酸，此乃構成人體的基本組成部分，例如肌肉和骨骼等。蛋白質對小朋友的成長非常重要，它能夠幫助人體細胞生長和存活，維持和修復身體組織，以及製造具有許多功能的酶酵素。

DHA

常見於：三文魚，沙甸魚和鯖魚等魚類

二十二碳六烯酸(DHA)是一種omega-3脂肪酸，此為大腦的主要脂肪構成，對於正常的大腦功能是必需的。此

外，DHA是視覺和認知發展的重要營養素，並與學習和行為息息相關。

葉酸

常見於：深綠色的葉菜、各種豆類

葉酸是製造紅血球不可缺少的物質，能夠合成和修復體內的DNA及RNA，幫助細胞快速分裂和生長，對於促進大腦健康及支持神經系統發展至關重要。

膽鹼

常見於：牛肉、雞蛋、雞肉、魚類

膽鹼是一種不可或缺的營養素，它對小朋友的大腦發展具有關鍵作用。乙酰膽鹼是對其他腦和神經系統功能至關重要的神經傳導物質(Neurotransmitter)，當中包括記憶、情緒、肌肉控制等功能，而人體需要膽鹼來產生乙酰膽鹼。

鐵質

常見於：綠葉蔬菜、肉類、家禽、海鮮

鐵質是支持神經發展的關鍵營養素。它是一種必不可少的礦物質，具有多種重要作用，包括製造紅血球，以運送氧氣至全身器官。

維他命B6和B12

常見於：（維他命B6）吞拿魚、三文魚、鷹嘴豆；（維他命B12）魚類、紅肉、雞蛋

維他命B6協助蛋白質、脂肪和碳水化合物的正常代謝，以及製造紅血球和神經傳導物質。維他命B12對於大腦發展、神經髓鞘形成和認知功能非常重要。

鋅

常見於：肉類、家禽、海鮮

鋅對生殖器官和大腦的正常生長及發展都有著重要作用，並且維持免疫系統的正常運作。如果鋅攝取不足，有可能導致記憶力衰退、注意力不集中的情況。

除了上述提及的例子外，有助於大腦健康的營養素還有很多，能夠支持小朋友在執行功能作良好發展，包括自制能力、思考的靈活性和工作記憶。比如小朋友想解決跟前的難題，他們在過程中需要保持專注，處理和

記存信息，調整思維並想出解決的辦法。

UTM-EM-055-APR-21

參考資料：

https://www.wyethnutrition.com.sg/toddler/nutrients-boost-learning-abil…

https://ods.od.nih.gov/factsheets/Omega3FattyAcids-HealthProfessional/ (DHA，二十二碳六烯酸)

https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/choline/

(膽鹼)

https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/iron/

(鐵質)

https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/vitamin-b12/

(維他命B6和B12)

https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/folic-acid/

(葉酸)

https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/zinc/

(鋅質)

https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/vitamin-d/

(維他命D)