

兒童每天吃 5 份蔬果，心理健康狀況最好

一日三餐中，你和孩子都吃進哪些食物？英國一項大型統計發現，中小學生早餐和午餐的類型與幸福感顯著相關。原來孩子快不快樂，食物扮演了關鍵性的角色！

江秀雪 輯譯

英國東安格里亞大學 (University of East Anglia) 的一項新研究發現，讓孩子多吃水果和蔬菜，會讓他們的心理健康保持在更好的狀態。這項研究首次調查了英國學齡兒童的水果和蔬菜攝入量、早餐和午餐選擇和心理健康之間的關係。

研究人員針對英國 50 所學校裡的九千名學童進行調查統計。學生自己記錄每天的飲食以及心情狀態，是否愉快？是否覺得輕鬆沒壓力？和同學相處是否快樂？

結果發現，25%的中學生以及 28%的小學生，每天吃超過五份水果和蔬菜，他們的心理健康狀況最好。10%的學生沒吃任何水果蔬菜，超過 20%中學生和 10%的小學生沒吃早餐，超過 10%的中學生沒吃中餐。吃傳統早餐的學生，心理健康比只吃點心、零食或喝飲料好；只喝高蛋白飲料(能料飲料)當早餐的中學生，心理健康狀況最差，甚至比完全沒吃早餐的學生差。整體調查顯示，多吃水果和蔬菜與良好的健康狀況有關，尤其是在中學生中，每天食用五份或五份以上水果和蔬菜的兒童心理健康得分最高。沒吃早餐或中餐不僅對心理健康有害，也無法

專心學習，體力差更會影響身體成長，在家情緒容易有暴力傾向，比較會爭執。

研究學者因此建議：政府公共健康部門以及學校政策，應該想辦法提供學童營養均衡的餐點，這樣才能讓孩子的學習效果和心理健康達到最高成效。

情緒困擾和心理問題對年幼學童有長遠負面的影響，更別說社交媒體和現在學校文化對已經有心理問題的孩子造成更大的壓力，中小學生如果有心理情緒問題，長大成年後成就發展也比較差。健康飲食既然能對孩子的幸福感產生這麼重要的影響力，建議爸媽在日常多鼓勵孩子吃足夠的蔬果，為心理健康打底。

資料來源：*BMJ Nutrition, Prevention & Health*