

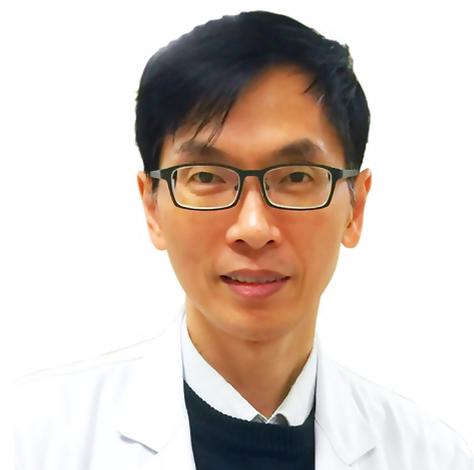
國內兒童缺鋅比率高，恐影響發展與活動力

◎林口長庚兒童胃腸肝膽科主治醫師 趙舜卿

一位5歲幼稚園中班的小男孩，因為幼稚園老師發現其學習專注力和玩遊戲活動力表現較差，被家長帶至大醫院兒童神經內科與心智科檢查檢查，結果發現並無神經系統疾病，也排除過動與自閉症等疾病。但因小男孩被發現同時有生長較為遲緩的問題，被轉至兒童胃腸科門診。

經飲食內容與進食行為評估，發現孩童長期有挑食行為，血液檢查發現血中鋅濃度很低(54.1ug/dL)，正常血中鋅濃度介於70~120ug/dL。於是藉由飲食衛教、營養品介入與鋅片補充3~4個月後，小男孩的食慾和挑食行為改善，體重增至理想範圍，鋅的濃度也回升至正常。幼稚園老師覺得小男孩在學習專注力和玩遊戲活動力的表現，都有很大的進步。

根據衛福部資料顯示，自2010年至2019年全台6~8歲孩童平均身高下降0.26公分(122.03降到121.77公分)，台灣兒童成長數值令人擔憂！新冠肺炎疫情雖趨緩，但孩童外出運動量仍明顯較以前大幅減少，活動量少加上營養不均衡，恐影響孩童的成長！



現任 林口長庚醫院學術組副教授
長庚大學部定副教授
林口長庚醫院靜脈暨腸道營養委員會委員
台灣小兒消化醫學會理事

專長 兒童胃腸肝膽營養學、兒童腹部超音波學、兒童內視鏡治療

為了解微量營養素對兒童成長的影響，我們針對台灣兒童4~7歲共203位，進行微量元素(鋅、鐵、銅)缺乏對發展和活動力的影響臨床研究，研究成果並刊登於今年7月的國際醫學期刊Nutrients。

研究資料顯示，近4成的兒童缺乏微量元素鋅，而且兒童缺鋅的情形在挑食者更加嚴重。這項研究發現，在4~7歲的兒童高達近7成有偏挑食習慣，此研究結果稍高於之前的亞洲兒童偏食



●兒童營養門診可評估幼兒生長、發展與活動力狀態

研究。而偏食孩童中有近 5 成缺乏微量元素鋅、鐵、銅中至少一種微量元素，其中缺鋅的比率最高，超過 4 成，顯示鋅不足與孩童偏挑食有相關。過去醫學文獻指出偏挑食容易導致兒童營養不均衡，而缺乏鋅又容易使食慾減低，會造成兒童在營養與偏挑食行為的負向循環。

鋅對人體非常重要，超過 300 種酶的合成，都需要鋅的幫助以維持其正常運作，它在代謝、成長、發育、活動力與免疫力均佔有重要角色。鋅缺乏的症狀包括生長發育遲緩、生育功能和性功能減退、皮膚易出現病變的痤瘡、脫髮或傷口癒合變慢、慢性腹瀉、注意力不集中、情緒不穩或抗壓性較差。

過去研究顯示，體內鋅的含量與成長發育相關，若長期鋅攝取不足，兒童可能會產生身高較矮小或生長緩慢的問題。除了成長外，我們還進一步發現，發展或活動力較差的孩童中，有較多的比率缺鋅，這項結果在統計上有顯著的相關性。過去研究發現人體長期缺乏鋅，可能會導致心肺功能的降低，進一步造成體力與活動力降低。鋅的補充有

助於肌力的提升，長期肌力提升增進體能和活動量有助於提升心肺功能。

疫情間許多家庭減少外出，飲食多仰賴一次性採買，許多含鋅量高的食物如牡蠣、瘦紅肉、生蠔、海鮮類較難保存，若這些食物為孩童容易挑食的食物類別，長期下來恐會影響鋅的攝取量。若家中小孩不喜歡牡蠣、瘦紅肉與海鮮類食物，可選擇其他含鋅量較多的食物，例如乳製品（如切達乾酪或全脂牛奶）、雞蛋、堅果類、豆類（如扁豆）、洋菜、穀類（如小麥、藜麥、燕麥、胚芽米）、南瓜子、黑木耳、松子等，也可嘗試給孩童食用。若孩童有長期偏挑食、發展較慢或體能活動力較差者，家長可尋求醫院的評估與檢查有否缺乏微量營養素的問題。

針對偏食兒童應先著重於導正家長對於飲食內容與飲食行為的正確觀念。正確的飲食觀念強調非高蛋白、高脂肪的食品才是對孩子有益，家長要於三餐正常時間餵食小孩，勿給零食、甜食與重口味的食物，不要太過堅持某種固定食物，儘量在三餐中讓兒童多嘗試新食物，變換食物的烹調方式，培養孩子良好的餐前情緒，以鼓勵方式替代過度獎賞或責罵等行為，飲食過程儘量心靜氣和並減少電視、玩具、電腦等接觸，可讓孩子較專心吃飯，進而改善兒童偏食行為。藉由含鋅量較多的食物介入、偏挑食行為的矯正與保健營養品的補充可減少微量元素鋅缺乏的風險，讓孩子在成長發育的過程多一份保障。🍷