

飲食與注意力不足過動症

過去，醫學界認為注意力不足過動症(ADHD)主要來自家庭遺傳、周產期因素、社會環境與心理壓力、化學及毒性食物等。致病的原因至今依舊不明，目前認為是生物性的、多方因素的，或是腦部化學物質傳遞有問題。然而有越來越多實驗研究顯示，營養失調也是很重要的因素。

注意力不足過動症是兒童時期最常見的神經行為疾患，也是影響學齡兒童最盛行之慢性健康問題之一。核心症狀為：無法集中注意力、無法控制衝動、持續的過動行為。病童有多種功能性問題，如學習困難與障礙、與同儕及家人相處不良、焦慮、低自尊心等。

1970年代就已發現，食物中的磷、葡萄糖、乳糖、添加劑、防腐劑及染劑等，和注意力不足過動症有關。目前亦知道營養不足及缺乏碘、鐵、鎂、葉酸、鋅、維他命B12、多元不飽和脂肪酸等對兒童認知發展是相關聯的。如有嚴重學習及行為問題的兒童，當飲食改變或選擇傳統醫學治療，可獲得明顯改善。

目前研究顯示，配合藥物、行為治療等模式，多半會使症狀改善一些。另外，身為家長及教育者，也要做好身教幫助兒童從小就有正確的飲食觀念。注意力不足過動症病因雖複雜難確立，但飲食的叮嚀及調整，是每日都可以做到的，不是嗎？