



足夠的營養包括攝取足夠的維他命和礦物質，對身心發展也十分重要。

運動配合飲食 改善原始反射

本身患有小兒麻痺症的 Dr. Harald Blomberg，為了改善走路時的平衡力，在 30 年前學習嬰兒原始反射運動，期後更以此創立一套韻律運動，配合飲食管理，希望能夠以簡單的方法，改善專注力、手眼協調、閱讀和說話能力。

本港有教育中心引入有關療法，創辦人陳欣蔚表示，無論小朋友還是成人也可練習韻律運動，例如一些提起頸的動作便可以訓練頸部肌肉，改善姿勢，減少經常低着頭帶來的影響，而且所有動作均不難做，亦有自創遊戲卡等，幫助家長及小朋友更易掌握。



近年市場上有愈來愈多不含麩質的食材及食品選擇。

環境因素

可損腦部

運動飲食抗壓

撰文：張意宇
攝影：湯炳強、資料圖片
編輯：周美好
美術：伍嘉芬



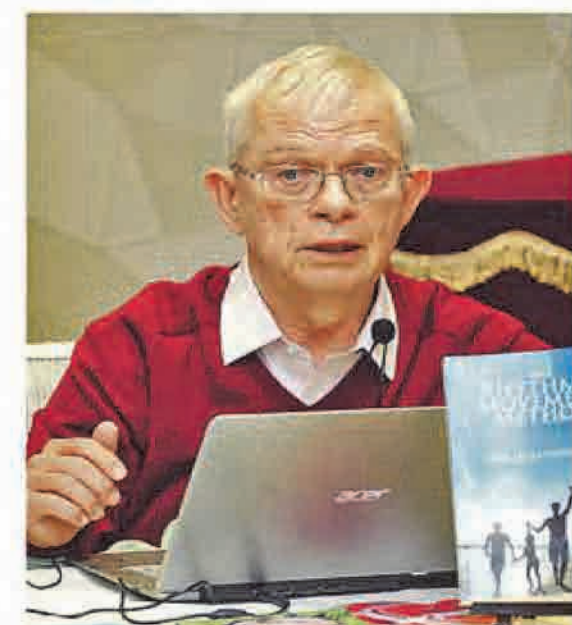
做父母的當然希望孩子聰明伶俐，聽教聽話，更想他們是出水能跳、入水能游的活躍分子。然而現今的小人兒卻很多如成人一樣變了鍵盤戰士，整天拿着手機、平板電腦按過不停，對腦部造成直接損害，並展現在日常行為之中。

瑞典的精神科醫生 Dr. Harald Blomberg 指出，近年愈來愈多人因為環境的壓力而出現腦部異常，導致專注力失調及過度活躍症、嚴重語障及協調障礙，以及麩質不耐症和過敏等情況更為普遍。

他稱，其中一個環境壓力就是電話等通訊工具發出的電磁波，尤其是 3G、4G 推出後，情況尤其顯著。他更引述瑞典曾有產婦，在分娩後不斷用電話拍下孩子的可愛照片，放上社交網站與友人分享喜悅，孩子卻突然停止呼吸，當產婦停用電話孩子便恢復過來。

他解釋，外國有不少研究指電磁波會影響免疫力、基因轉變及腦部運作，而且因為人們用電話或平板電腦時，工具都十分靠近腹部，因而影響到腸道功能，增加麩質過敏的情況。

麩質不耐受或過敏是指身體無法分解小麥中的麩質 (Gluten)，可引起腹瀉及腸胃不適等症狀，但亦可能沒有明顯不適。事實上，除了環境壓力之外，飲食亦會影響身體健康，尤其對兒童發展更為重要。



瑞典精神科醫生 Dr. Harald Blomberg 指電磁波等環境壓力可影響腦部功能。

麩質可令過敏者腦部發炎

Dr. Blomberg 表示，麩質過敏的人一旦攝取麩質，縱使沒有不適，但身體產生的免疫反應可以引起小腦輕微慢性發炎，因而影響到身體的協調反應及說話能力，表達能力也會下降。

他以自身為例子，一直不知道自己已有麩質過敏，直至幾年前發覺說話及手腳協調能力都差了，後來檢驗顯示有麩質過敏，停吃麩質食物後，情況即時有顯著改善。而他在臨牀接觸到的一些小朋友，有些正是因為麩質過敏而出現種種問題，當他們不再接觸麩質後情況亦很快出現變化。

即使在香港，他亦見到有兩、三歲大的小朋友有長期便秘，令家長十分煩惱，試過不同的方法也不見效，後來才驗出原來小朋友有牛奶及麩質過敏，停止進食後 3 個星期，便秘便已消失。

攝取足夠營養助發展

Dr. Blomberg 又稱，麩質會影響小腦，而維他命不足也會令小朋友的發展出現遲緩，平衡力亦較差，惟現時很多家長均忙於工作，以致家庭飲食以快餐為主，加上不做運動，令情況更為嚴重，甚至誘發情緒問題。

他說，要解決這些問題其實很簡單，首先是要減少接觸電磁波及無線電輻射，同時亦要攝取足夠的維他命和礦物質，確保身體有足夠的營養供應，而一些簡單如嬰兒也懂的韻律運動，則可以促進腦部發展，令腦部生產更多分泌，從而改善微狀和情緒。

他稱，經驗顯示韻律運動不但有助改善專注力失調及過度活躍症，亦有助舒緩慢性痛症，以及協調學習障礙。



嬰兒也會做的一些動作，例如提起頸，原來可以促進腦部發展。