

澳洲研究發現孩童飲食習慣不良易增加青春期心理疾病機率

駐外單位：駐澳大利亞代表處文化組

參考資料來源：2009年6月6、7日，摘要自澳洲日報

西澳兒童健康研究中心(Child Health Research in Western Australia)研究員 Wendy Oddy 博士發現，典型西式飲食習慣易增加孩童情緒和行為異常的機率，飲食不良的孩童到青春期易觸發心理疾病。

Oddy 博士針對 1600 名 14 歲的少年進行研究，歸納出青少年二種截然不同飲食模式：(1)西式飲食，包含漢堡、肉派、香腸卷、甜食、紅肉、細化穀類、全脂乳品及加工醬料(如番茄醬等)(2)健康飲食，包括含紅色、綠色、黃色的蔬菜；新鮮水果、豆類、粗糧和魚肉。

Oddy 博士表示，研究結果發現西式的餐飲易導致青少年易怒、孤僻、抑鬱、焦躁、好鬥和易違法犯罪。雖大部份青少年都可獲得充分的健康飲食，但也攝入大量不健康飲食，例如消耗太多零食、飲用過多加工飲料。Oddy 博士稱，西方文明社會的生活方式，使人同時擁有更多健康和 unhealthy 飲食的選擇性。

Oddy 博士表示，健康的飲食習慣不但是個人也是一個家庭的問題。家長需要多鼓勵、協助青少年建立良好的飲食習慣及培養對營養食品的喜好，多吃青菜水果。