

衛生漫談

小孩
要壯不要胖

羅星照

關注小孩健康成長是父母天職，特別實行計劃生育以來，父母對小孩成長更為重視。出於愛子心切，有些年輕父母對小孩採取「填鴨」式的餵養方式，一天進食7、8次高熱卡的食物。只要孩子願吃，一概滿足要求，恨不得一天就長大成人。加上不予小孩鍛煉身體，

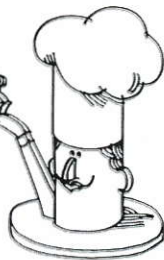
熱量吸收，付出少，久之，過多的熱量轉化為脂肪存積下來，孩子就發胖了。如果一個小孩體重超過正常標準： $(\text{年齡}(\text{歲}) \times 2 + 8)$ (公斤) 的25%，他就是「過胖」了。

一般父母錯認為小孩過胖是健康的反映，心裡還樂滋滋的，殊不知這是皮下脂肪的堆積，更不是健康的表現。過胖小孩不機靈，不願活動，而且貪食嗜睡，結果形成惡性循環，身體愈益發胖，成為醫學上的所謂「肥胖症」。

眾所周知，成人的冠心病、動脈硬化症、

糖尿病和高血壓等疾病，往往來源於兒時的肥胖症。另外，過胖小孩抵抗力差，易患各種感染性疾病。

年輕父母們，由於你們缺少醫學常識，有時會做出事與願違的蠢事。有關正常育兒知識，你們可請教兒科醫師。他們會介紹正確的育兒飲食習慣。每日餐次和食量要適當；各種葷、素食物都要吃，不可偏食；不可給過多脂肪、糖類食物和零食。一般根據年齡不同，每日用餐3.5次。每日每公斤體重需要：(1) 蛋白質2.3.5克，(2) 脂肪3.4克，碳水化合物10.12克。同時要教育小孩除適當學習文化知識外，每天還要重視體育鍛煉，熱愛勞動，使小孩智力不斷發展，肌肉愈益發達，精力更加充沛。這樣才是我們所希望的德、智、體、美全面發展的好後代。



食譜

柯月珠

香干蝦仁丸

材料：

中蝦	一磅
香豆干	四塊
蒜頭	五片
胡椒粉	二茶匙
醬油	一湯匙
糖	半茶匙
蛋	二隻
蕃薯粉	半碗
炸油	半鍋

作法：

- (1) 把蝦去腸泥，切粒，撒點鹽待用。
- (2) 蒜片舂碎。
- (3) 把蛋打散放在粉中攪勻下蝦仁粒、蒜泥、醬油、糖、胡椒粉，然後用手搓破豆干，攪勻(豆干不要弄得太碎)才用湯匙做成丸子。
- (4) 熱油，把丸子炸成金黃色，即可上碟。