



本地專家指在基因改造大行其道的年代，人們的身體難以適應麩質食品，建議改吃其他食物取代。



減吃麩質食品 兒童最受惠

說起戒食小麥，不少人都以為只有食物敏感人士才需要這樣做，事實上，無麩質飲食法（Gluten-free）近年在西方國家因有助減肥而大受歡迎，本地專家也指出，在基因改造食物大行其道的年代，人們的身體難以適應麩質食品，小朋友最易受到影響，家長可考慮改以其他食物取替。

文：Sara 攝：Chun、資料圖片

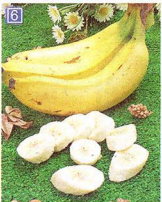
鳴謝：貝氏療法亞洲區事務負責人陳欣蔚、營養學家潘慧蓮

麩質是小麥、大麥和黑麥內的蛋白質，即是日常把麵粉分為高低筋麵粉的「筋」，主要是令麵糰發脹並使食物具有彈性的質態。中國傳統的飲食文化中，以米飯為主要食糧，基本上較少麩質，但香港受到不同外來飲食文化影響，日常都會吃意大利粉、烏冬、日式麵包和西式蛋糕等，蛋糕仔、餅乾、燒賣和腸仔包更是不少小朋友放學回家後的常見茶點。貝氏療法亞洲區事務負責人陳欣蔚表示：「這些食物含有不少小麥粉，為了讓食物更彈牙、口感更好，生產商很多時都會用基因改造小麥，對小朋友的腦部，甚至是中樞神經的發展都有影響；加上食物糖分高，有指易令小朋友的專注力下降。」

以其他麵粉取替

那我們是否不可以吃麵包呢？陳欣蔚表示：「家長們可以以糙米粉、椰子粉、榛子粉、杏仁粉等代替小麥、大麥和黑麥粉，這些取替品具有飽和脂肪酸，而且碳水化合物分量少，相對地健康。」由於無麩質飲食近年大受吹捧，本地大型的超級市場亦設有「無麩質食物區」，由原材料至零食均有選擇。

她又建議家長可以讓小朋友以車厘子、香蕉、提子等飽肚水果作茶點，她解釋：「雖然水果都有糖分，但屬天然糖分，並非精製糖，可避免小朋友有專注力不足的問題。」



1. 高糖分的食物同樣會影響小朋友的專注力，令他們難以專心上課和做功課。
2. 麩質是小麥、大麥和黑麥內的蛋白質，戒食麩質者可從蛋類和奶製品攝取蛋白質。
3. 港人常吃的西式蛋糕、日式麵包和餅乾均有小麥成分。
4. 大家可把水果製成果乾，方便食用。
5. 本地部分大型超級市場設有「無麩質食物區」，家長可自行選擇並製成食物。
6. 家長可以讓小朋友以車厘子、香蕉、提子等飽肚水果作茶點。
7. 人們的身體難以適應經過基因改造的小麥，而小朋友的中樞神經更因而受到負面影響。



貝氏療法亞洲區事務負責人陳欣蔚