

新聞稿

傳媒聯絡：精信醫療保健

翁家琪 (Dorothy Yung)

鄧詠茵 (Michelle Tang)

陳家琳 (Catherine Chan)

電話：2510 6765 / 9363 0084

電話：2510 6805 / 6779 1210

電話：2510 6697 / 9732 3402

2010年11月8日

14分鐘整或食早餐 家長港孩朝朝生死時速 早餐角力一觸即發 誤以為果醬牛油花生醬健康 日日自製早餐陷阱

港人向來步伐急促，三歲幼稚園港孩亦未能倖免，從小每朝參與「極速特訓」，第一項便是起床後，要在睡眼惺忪下極速食早餐！與時間競賽同時，不少港孩因不滿早餐難食欠新意而拒食或發脾氣，跟父母不時在此問題上角力。至於既要上班又要照顧子女的父母，均傾向為子女預備較簡便早餐，如「搽麵包」，但卻忽略不少用作搽麵包的食物其實暗藏早餐陷阱，長期食用會影響小孩健康。

為了解家長為子女預備早餐的情況和選擇早餐的習慣，香港大學民意研究計劃於 2010 年 9 至 10 月進行「港孩 vs. 家長：早餐角力及早餐陷阱調查」，成功訪問 507 名有子女就讀幼稚園至小六的本港父母。調查結果由港大民意研究計劃總監鍾庭耀博士公布。

父母港孩每朝上演生死時速 早餐時間只得 14 分鐘

調查結果顯示，本港父母每朝平均只得 14 分鐘準備早餐，有 43%更只得 10 分鐘或以下。雖然父母平均於出門口前 39 分鐘叫港孩起床，但減去港孩平均賴床時間 8 分鐘後，早上實際只剩 31 分鐘，98%港孩要於短時間內食早餐、著校服、刷牙/洗面/梳頭，食早餐的時間亦平均只有 14 分鐘，當中 30%更只得 10 分鐘或以下。

父母最常以牛油、花生醬或果醬等「搽麵包」作小孩早餐

父母為港孩準備早餐，認為營養(94%)、可於短時間內準備(79%)、味道(71%)是頭三位最重要因素。父母最常為子女預備麵包(47%)或搽麵包(45%)做早餐，70%認為可節省準備時間，66%認為比其他麵包（如香腸包及菠蘿包）更健康。

而最多父母以牛油/植物牛油(48%)、花生醬(47%)、果醬(47%)及煉奶(32%)為港孩搽麵包；在眾多搽麵包食品中，最多父母認為果醬(61%)健康，其次是牛油/植物牛油(45%)和花生醬(40%)。

港孩不滿早餐 拒食發脾氣

每朝只得 14 分鐘食早餐，難怪有六成父母表示需要催促港孩盡快完成早餐，當中近半表示港孩不願吃早餐而慢吞吞進食。要快同時，港孩對早餐亦有所要求，41%父母表示港孩曾對早餐不滿而拒食或發脾氣，其中 50%表示「覺得早餐唔好味」，33%「唔想食早餐」，30%「覺得早餐無變化」。情緒受影響的不只是港孩，有 37%父母亦表示曾因港孩早餐問題而感不快或煩惱，顯示早餐問題同時困擾父母及港孩，大清早為大家徒添負能量。

早餐問題處理不善 父母港孩無一倖免

註冊營養師（英國）陳國賓先生指出，不少父母忽略早餐對港孩的重要性，更對食物的營養價值存有誤解，誤把高糖高脂高鈉食物作港孩早餐，長期食用會危害港孩健康。而且，港孩不滿早餐而拒絕進食令雙方易生爭執，影響親子關係。早餐問題看似小兒科，其實隱藏兩大計時炸彈。

計時炸彈一：早餐角力

港孩學習壓力大不容忽視，父母大多希望讓港孩爭取休息時間，不到最後一刻鐘也不叫他們起床，而父母則因為早上時間緊迫只能為子女預備簡單早餐。港孩因不滿早餐而拒吃或慢吞吞，父母經常催逼港孩吃不稱心的早餐，令港孩覺得父母漠視他們的要求。

另一方面，父母要在短時間內為港孩預備方便又健康的早餐已經十分苦惱，如果港孩還「要求多多」、「嫌三嫌四」，雙方均有怨言，「角力」由此而生，影響雙方心情同時，更影響港孩上課情緒及學習進度，甚至與同學的關係。陳國賓更指，港孩在惡劣心情下進食不喜愛的早餐，負面情緒隨時影響消化。

計時炸彈二：早餐陷阱？

不少父母忽視早餐的重要性，又或認為以牛油、花生醬和果醬等搽麵包較健康的，然而陳國賓指出，這些食品均隱含不同營養缺點。

誤解一：早餐對兒童不重要？

根據香港中文大學公共衛生學院於 2008 年的一項調查，超過三成受訪學生並沒有每天吃早餐的習慣，學生和父母認為吃早餐無助集中精神上學，認為可有可無。

陳國賓指由於身體經過 8 小時睡眠休息後，腦部糖分会降低，若未能攝取足夠熱量，會大大影響集中力。有研究顯示，營養均衡的早餐可提高工作效率及專注力，容易記住當天所學到的東西，出錯機會亦較少。相反，如果沒有吃早餐，會容易覺得肚餓，難以將老師所講的內容「聽入耳」，而且因為身體缺乏葡萄糖，較容易會想吃甜的東西。此外，一項兒童早餐類型與智力發育的關係進行研究發現，吃高蛋白質早餐的孩子其智商的平均得分最高，其次為吃高糖分早餐的孩子，而不吃早餐的孩子智商得分最低。

誤解二：果醬、牛油和花生醬搽麵包較健康？

在眾多搽麵包食品中，最多父母選擇果醬搽麵包，相信是認為水果營養成份高。但陳國賓表示：「市面不少果醬水果含量低，當中含量最高是的糖份 - 甚至高達 70%；至於牛油 / 植物牛油，雖然部份標榜其牛奶成份，但大多高脂、高鈉、當中有些更含高達 80% 脂肪，多是飽和脂肪、甚至含反式脂肪；至於煉奶，亦是高糖、高脂；而花生醬雖然含花生的營養，但要留意高鈉亦有礙健康。」

陳國賓提醒父母，長期讓子女經常進食果醬、牛油、煉奶等高糖、高脂、高鈉食品，可能會吸收過多飽和脂肪及鈉，影響健康。建議選擇搽麵包食品時，要留意營養標籤，選擇含豐富蛋白質、纖維、適量糖分，並較少飽和脂肪、反式脂肪及鈉的食品。同時應花多點心思轉換口味，才能增加兒童對早餐的興趣。

誤解三：榛子醬不是最健康選擇？

有不少父母認為榛子醬主要成份為朱古力，營養不均衡，不是最健康的選擇。

榛子的好處一直被忽略 -- 榛子被喻為堅果之王，含人體所需的全部 8 種氨基酸、豐富蛋白質、維他命、礦物質、不飽和脂肪，還有纖維，有助兒童成長。高達 82% 脂肪為單元不飽和脂肪酸，可以降低血液中的壞膽固醇，提升「好」膽固醇水平。榛子含維他命 C、豐富維他命 B1、維他命 B2 及維他命 E，當中維他命 E 對兒童尤其重要 - 兒童如缺乏維他命 E，會引致躁動不安。要讓港孩吸收均衡營養，早餐加入榛子醬是健康選擇。陳國賓不忘提醒父母，要真正吸取榛子的豐富營養，應選擇榛子成份高的榛子醬。

榛子醬升糖指數低 助改善認知表現

陳國賓續說，雖然榛子醬含糖份，但應留意其升糖指數(Glycemic Index)，升糖指數低的食物一般比升糖指數高的食物有益，血糖的升幅較輕微及緩慢，故有助控制血糖穩定性。

事實上，榛子醬的升糖指數較其他早餐產品(如粟米片)為低，與麵包一同進食，可在體內慢慢釋放能量，保持集中力，及有助控制食慾，有助減低小朋友於小息時進食零食的機會。

研究顯示吃**高蛋白質及適量糖分**早餐的孩子其智商的平均得分最高，早餐更應選擇同時具兩項營養素的食物作為孩子的早餐。

港孩賴床慢吞吞 投訴早餐發脾氣 父母感苦惱

Noel 正正是典型香港母親的寫照，既要上班，又要照顧現讀小六的女兒，每朝均經歷「生死時速」。先是邊準備早餐邊叫女兒起床，三催四請習慣賴床最少 10 分鐘的女兒起床後，又要緊盯著她，以防刷牙時於洗手間睡著的事重演，最後女兒只得不足 5 分鐘食早餐，為確保大家上班上學不會遲到，唯有不時催逼女兒盡快完成早餐。

要快之餘，女兒總是對早餐要求多多，又要好味又要多變化，難為了每朝忙個不停的 Noel，每天要想出快捷好味又有營養的早餐，以滿足女兒的要求。其實每朝時間不多，加上要可於短時間內食完，Noel 大多是準備方包搽果醬、花生醬，因認為營養均衡，冬天偶爾會煎蛋或火腿夾方包，變化始終有限。女兒不時投訴早餐難食，又或欠新意，遇到睡眠不足的日子，更會發脾氣，小則「嫌三嫌四」藉意將早餐放進書包留待小息時食，大則一大清早便發脾氣大叫。Noel 亦坦言：「女兒總是賴床，令每朝都要跟時間競賽，我要不停催促她，難免令她覺得煩厭，若遇上不合她心意的早餐，她更會藉詞發難。我的心情當然會受到影響，我每朝為她準備早餐，還要受她氣！但為免影響她上學的心情，唯有忍氣吞聲，希望她有朝一日會明白。」

至於另一位平日負責照顧 5 歲侄女的 Sharon 則比較幸運，由於侄女就讀幼稚園下午校，即使習慣每朝賴床 15 至 30 分鐘不等，又習慣慢慢食早餐，吃上一個小時是等閒事，Sharon 也暫時不用面對朝早「生死時速」的挑戰。但 Sharon 知道身邊不少朋友，每朝跟子女齊齊「極速特訓」- 極速梳洗、換校服、準備早餐等，偶爾需要放棄早餐或邊行邊食，難免影響消化。Sharon 得知幾個月後，侄女升讀小學，習慣賴床及慢吞吞食早餐的侄女一定難以適應，唯有於暑假期間開始特訓，讓她養成早睡早起的習慣，早餐亦要有所調節，以搽方包代替現時款式多多的早餐。

避開陷阱角力 5分鐘製作港孩 LIKE 早餐

有見不少香港父母均難逃每朝跟港孩角力，同時對搽麵包食物有不同誤解，每日自製「早餐陷阱」，陳國賓建議父母可於早餐加入榛子醬搽方包，配合不同飲品及蔬果，只需5分鐘，便可為港孩準備均衡營養又美味的早餐（附件一：5分鐘製作港孩 LIKE 早餐）。

-完-

附件一：5分鐘製作港孩 LIKE 早餐

對於每朝只得14分鐘準備早餐的父母，要想出快捷及營養的早餐著實不易，加上港孩要求美味多變化，陳國賓建議：「父母可以榛子醬搽麵包作早餐，屬營養均衡之選，不但能提供足夠的能量，也能提供多方面的營養，而且不含膽固醇。配合其他食物進食，可以為港孩帶來一個好開始。」

建議一：榛子醬飛碟+香蕉+鮮奶

材料：

白麵包2片

榛子醬1湯匙

香蕉一隻

鮮奶1杯

做法：

將將榛子醬搽上白麵包

放入飛碟機即成

配合香蕉及鮮奶，成為健康美味早餐，為港孩提供豐富蛋白質及能量

建議二：榛子醬白豆潛艇+柑仔+清水

材料：

熱狗包1條

生菜2片

榛子醬1湯匙

罐豆白豆2-3湯匙

柑仔1個

清水1杯

做法：

先隔去罐頭白豆內的水

將榛子醬搽上熱狗包

鋪上生菜，再鋪上白豆(可略將白豆壓茸)即成

配合柑仔及清水，成為健康美味早餐，提供豐富蛋白質及能量，柑仔除提供纖維外，其甜味亦受港孩歡迎，同時比加糖果汁有益