



糖吃太多，孩子真的會過動嗎？

注意力不足過動症（Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder, ADHD）是一種常見於兒童與青少年的神經行為障礙，常見症狀包括無法專心、衝動行為與過度活動等，對孩子的學習、人際關係，乃至於家庭功能都可能造成重大影響。根據統計，全球約有 5% 的兒童受此困擾。然而，ADHD 的成因非常複雜，除了已知的遺傳因素外，環境與飲食也被視為可能的影響因子。

在許多家長與教育現場的經驗中，「吃太多糖導致小孩過動」這個說法早已不陌生。但這句話到底是傳說？還是有根據？近期一篇發表於醫學期刊《Complementary Therapies in Medicine》的系統性文獻回顧與統合分析，針對這個問題進行了深入探討，為我們提供更明確的研究證據。

這篇研究由來自伊朗、哥倫比亞等地的營養與公共衛生學者合作完成，團隊針對至 2020 年 3 月前所有相關的觀察性研究進行搜尋與分析，最終納入 7 篇符合標準的研究，總樣本數高達 25,945 人，年齡層皆為 7 歲以上的兒童與青少年。研究中所探討的糖來源包含：一般飲食中的糖分（如甜點、餅乾等）以及含糖飲料，如：汽水、果汁飲料、能量飲料等。

研究結果顯示：攝取糖與含糖飲料與 ADHD 症狀之間存在顯著正相關。綜合分析顯示，攝取量高者，其出現此症狀的機率，比攝取量低者高出約 22%。尤其當進一步分析時，研究發現「含糖飲料」對 ADHD 症狀的影響更為明顯，高攝取者的風險甚至提高 40%；相對地，**單純從飲食攝取糖分（不含飲料部分）與 ADHD 的關聯性則不顯著。**

為什麼含糖飲料的影響會比較明顯？除了糖本身的代謝機制（例如刺激胰島素與腎上腺素分泌、可能造成血糖波動）之外，**含糖飲料**

往往還包含人工色素、防腐劑與咖啡因等成分，這些物質本身就可能對神經系統有刺激作用，也被認為與 ADHD 症狀有潛在關聯。這也是為什麼即使控制了其他變項（如性別、年齡、社經背景等），含糖飲料仍顯現出較強的影響力。

儘管如此，研究也指出：結果仍有「研究異質性」的限制。換句話說，不同研究使用的問卷工具、族群背景、飲食評估方式與診斷標準各異，因此結果不能直接推論「糖會導致 ADHD」，但這份分析無疑強化了「高糖飲食可能增加行為問題風險」的警訊。作者也呼籲，未來需要更多設計良好的長期研究來釐清糖與 ADHD 之間的因果關係。

作為一位營養師，經常遇到家長提出類似疑問：「我小孩很愛喝果汁和汽水，這會讓他更難專心嗎？」這篇研究提醒我們，**在孩子的飲食管理中，與其一味限制甜點，不如先從「不喝含糖飲料」做起**，例如：

- 用白開水、氣泡水或無糖豆漿替代汽水與果汁
- 避免購買含有人工添加物（如色素、防腐劑）的飲料
- 選擇天然來源的糖，如整顆水果而非果汁
- 培養孩子「吃食物而不是喝糖」的觀念

同時，也可以透過攝取足夠的 Omega-3 脂肪酸、鋅與鐵等對神經發展有益的營養素，來支持孩子的學習與情緒穩定。

總結來說，研究證據顯示：**含糖飲料的高攝取，與 ADHD 症狀有顯著正相關**。雖然尚未能證實糖為致病因子，但在兒童健康飲食中，控制含糖飲料的攝取仍是重要的一環。不論是為了預防過動行為、穩定學習表現，或是遠離肥胖與慢性病，這都是值得家長與照顧者一起努力的目標。

（文 / 營養室 營養師 陳文慧）