

維持骨骼健康 預防幼兒缺磷

導讀：孩童的骨骼生長除了需要鈣質之外，磷也是非常重要的營養素。如果體內缺乏磷，孩子可能會出現關節僵硬疼痛、骨骼牙齒脆弱、低能量、食慾不振等症狀，嚴重時，還可能會出現手腳麻木、行動不便等問題。

一、身體缺磷的症狀有哪些？

1、關節疼痛僵硬

磷對身體骨骼的發育有關鍵的重要作用。所以如果幼兒身體沒有獲得足夠的磷，可能會導致關節僵硬和痛苦。

2、骨骼牙齒虛弱

磷對建立骨骼和牙齒的重要性和鈣質一樣。如果幼兒的飲食中缺乏磷，骨骼和牙齒就會變得脆弱，非常容易破裂，而且總是會感覺身體虛弱。

3、低的能量水平

低的能量水平有可能是壓力或缺乏維生素 B12，但如果幼兒總是能量水平低，也有可能是因為磷缺乏症。磷有助於代謝蛋白質、脂質和碳水化合物，以產生能量。缺乏就會導致精疲力竭。

4、導致食慾不振

如果幼兒飲食不振同時又低能量水平、骨骼脆弱、關節疼痛，那麼他可能也有磷缺乏症的問題，需要特別注意。

5、麻木以及刺痛

手和腳經常感覺麻木和刺痛也是身體缺磷的另一個症狀。嚴重時，還可能會影響幼兒的行動，導致行走困難。

二、含磷豐富的食物有哪些？

1、主食類的食物

我們經常食用的白飯、麵條的磷含量其實不高，相反的，燕麥、紅豆、綠豆、薏仁等的磷含量較高，妳可以適量的添加在幼兒的飲食中。

2、蛋白質食物類

富含有蛋白質的食物，通常也含有豐富的磷。肉類、豆類、雞蛋、乳製品等都含有豐富的蛋白質，也含有豐富的磷。

3、堅果以及零食

堅果含有豐富的營養，很適合幼兒當成零食或點心食用。富含磷的堅果包括花生、腰果、蠶豆、芝麻等，妳可以適量的讓幼兒食用。

4、加工食品種類

有些幼兒非常喜愛的食物，像是肉鬆、香腸、貢丸、培根等，都含有豐富的磷，不過妳應該要限制幼兒食用這類食物的數量，以防止磷過量。

5、多種碳酸飲料

碳酸飲料也是幼兒喜愛的食物之一，沙士、可樂等也都含有豐富的磷，雖然酌量飲用可以補充磷，不過飲用過多可導致肥胖及其他疾病。

* 資料來源：輯自中時健康 < <http://mombaby.tw.com> >

* 註：資料來源輯自報章或健康雜誌，只作參考之用，讀者務請理智分析。

