

## 幼兒飲食健康 別再讓孩子喝汽水了！

導讀：兒童都喜歡吃甜食和不健康的食物，但這些食用太多會影響孩子的健康，蘇打汽水也是一樣。喝汽水除了可能讓幼兒肥胖之外，還可能會影響幼兒的心臟健康、骨骼發育，甚至是發展癌症和腎結石，非常不健康。

### 一、汽水對幼兒健康的影響

#### 1、導致超重肥胖

蘇打汽水的糖分很高，因此如果妳的孩子經常喝汽水，那麼他肥胖的可能性會大增。此外，高糖分的飲食會不利胰島素的敏感性，所以容易導致 2 型糖尿病。

#### 2、影響心臟健康

汽水中的咖啡因含量很高，一瓶 350ml 的可樂就含有 38 毫克的咖啡因，很容易導致血壓升高和心跳率，影響心臟健康。此外，太多的咖啡因也會造成脫水，以及上癮的問題。

汽水對幼兒健康有不良的影響。

#### 3、容易導致癌症

有許多不同的方式可以讓蘇打汽水有顏色，其中之一就是糖、氨和亞硝酸鹽在高溫下的反應，這會導致一些致癌的副產品。

#### 4、增加骨折風險

蘇打飲料的 PH 值大約是 2.5，是最酸的飲料之一，這是因為它含有磷酸。太酸對身體不好，因為身體為了補償這種不平衡，會從身體擷取更多的磷酸鈣，因此容易導致骨折或骨質疏鬆。

## 5、易導致腎結石

蘇打汽水對身體的種種影響，肥胖、咖啡因、磷酸、人工果糖等都容易增加腎結石的風險，所以妳更應該讓孩子減少飲用汽水。

## 二、適合幼兒的健康性飲料

### 1、天然的白開水

水是最天然、最健康的飲料，適合所有人飲用。妳應該要確保孩子每天飲用足夠的水，才能避免身體脫水，保持健康。如果孩子不喜歡白開水的無味，妳也可以加入一點檸檬汁製成檸檬水。

### 2、不加糖的果汁

天然不加糖的果汁也是非常適合幼兒飲用的飲料，尤其妳的孩子如果不愛吃水果，或是喜歡新鮮感，新鮮現榨的果汁就非常的適合他。

### 3、水果混合牛奶

水果混合牛奶的飲料也是很多幼兒很喜歡的飲料，像是木瓜牛奶、香蕉牛奶、草莓牛奶等，所以妳可以變化不同的混合方式，讓孩子飲用。

### 4、豆漿或是牛奶

豆漿和牛奶都含有豐富的蛋白質和鈣，對幼兒的成長發育很有幫助，所以妳也可以讓孩子飲用這些，有益發育和身體健康。

\* 資料來源：輯自<<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。

