

用蔬菜水给婴儿冲奶粉、吃维生素软糖给孩子补维生素、“零添加”“纯天然”食品更健康、“健康零食”可让孩子随便吃、喝鲜榨果汁比吃水果营养高、羊奶驼奶等小众奶比牛奶更有营养……

# 新年：告别误区，让儿童营养更健康

## 健康饮食须从娃娃开始

健康态度

项丹平

近年来,“小胖墩”不仅数量大,且呈现日益增多趋势。《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》显示,我国6-17岁儿童青少年超重肥胖率近20%,6岁以下儿童超重肥胖率超过10%。《中国儿童肥胖报告》则显示,超重、肥胖儿童发生高血压的风险是正常体重儿童的3.9倍,肥胖儿童成年后发生糖尿病的风险是正常体重儿童的2.7倍,儿童期至成年期持续肥胖的人群发生代谢综合征的风险是体重持续正常人群的9.5倍。

防控儿童肥胖,首先需要更新家庭养育观念和不良饮食习惯。如一些家长认为儿童越胖越可爱,经常给孩子喂食超过正常需要量的食物;一些家长认为鲜榨果汁是健康食品,其实它的含糖量甚至高于可乐;一些家长为了避免孩子受伤有意减少孩子的体育活动如登山、足球、篮球等,这些错位的观念都需要及时扭转。而“吃出来”的问题,还要通过科学的方式“吃回去”,家长首先要让孩子懂得如何科学地吃、怎么有效地运动,让孩子掌握基本营养学知识,引导孩子树立注重营养、膳食均衡的健康饮食理念,真正做到“管住嘴、迈开腿”。

解决儿童肥胖问题,还需要多方合力。如加大校园食品管控,中小学校内不设小卖部、超市,不卖含糖饮料,垃圾食品,强化学生膳食营养保障,加大校园营养健康状况监测力度,通过教育普及营养与健康知识,通过管理营造良好的校园健康氛围,通过服务给予学生更多引导和帮助,搭建从学校到家庭再到社会的健康饮食理念和科学知识传递链条,让学生的膳食更趋合理、更可持续。

早在2020年10月,国家卫健委、教育部等部门联合印发《儿童青少年肥胖防控实施方案》,提出2020-2030年0-18岁儿童青少年超重率和肥胖率年均增幅在基线基础上下降70%的总体目标。2021年,教育部联合国家卫生健康委等部门印发《营养与健康学校建设指南》,对推动学校营养与健康工作、规范学校营养与健康相关管理行为作出要求。中国疾控中心也曾编制《儿童零食消费指南》,将儿童零食分为“可经常食用”“适当食用”和“限制食用”三个级别,指导家长们为孩子科学选购零食。

其实,健康饮食习惯一旦养成,改变就会事半功倍。作为孩子健康的第一守护人,家长理应做孩子最好的家庭营养师,要尽早树立孩子的健康饮食理念,尽早培养孩子的科学膳食习惯,才能确保孩子健康成长。为了孩子长远的身心健康,那种胖娃娃拿着薯片或糖果大快朵颐的场景还是少一些为佳。

文字统筹:中国妇女报全媒体记者 王凯

儿童营养与食品安全一直都是家长们普遍关心的话题,新年伊始,北京大学公共卫生学院马冠生教授等营养专家为父母们纠正一些生活中普遍存在的营养与食品安全误区,希望借此引导妈妈们以科学态度看待传统饮食观念和新兴营养科学,做个懂营养知识、能科学养生的“家庭营养师”。

### 营养误区1:用蔬菜水冲奶粉,预防宝宝“上火”

生活中,很多家长都曾给婴儿喂过煮菜水或用煮菜水冲奶粉,误以为这样可预防宝宝“上火”。近日,一则“用蔬菜水冲奶致婴儿中毒”的新闻登上热搜。据媒体报道,一个月内成都市妇女儿童中心医院收治了两名新生儿,都是因为家长用熬煮的蔬菜水为婴儿冲奶粉导致婴儿全身青紫、缺氧。经诊断这是因亚硝酸盐中毒而发生“蓝婴综合征”,严重时可能会导致患儿器官缺氧受损、智力低下、运动障碍等。

**专家释疑:**马冠生指出,蔬菜如菠菜、茼蒿、甜菜根、白萝卜、生菜等往往含有较多硝酸盐,这些蔬菜制熟后放置时间过久或腌制后,在硝酸盐还原菌的作用下,其中的硝酸盐会被还原成亚硝酸盐,摄入过多易出现亚硝酸盐中毒。成年人如果吃了硝酸盐或亚硝酸盐含量高的食物一般不会出现严重反应,但婴儿特别是6个月以下的小婴儿,消化系统和高铁血红蛋白还原酶系统尚不成熟,对亚硝酸盐最为敏感,容易发生“蓝婴综合征”。因此不要用蔬菜水给婴儿冲奶粉。

专家提醒,如果用蔬菜给婴儿制作辅食,一定要现吃现做,避免过量亚硝酸盐使婴儿中毒。奶粉冲泡后室温保存不要超过2小时,已喝过的奶室温放置不超过1小时,如果在夏天更要随冲随喝。

### 营养误区2:吃维生素软糖,可给孩子补维生素

大多数妈妈都给孩子补过各种维生素,而维生素软糖凭借软软的口感和甜甜的滋味受到孩子们喜爱,不少妈妈于是将维生素软糖作为给孩子补充维生素的捷径。但美国一项针对美国和加拿大销售的50种流行复合维生素产品(包括5种维生素软糖)的质量测试发现,80%的维生素软糖不符合膳食补充剂相关标准,一些维生素产品中所含营养素与标签上注明的情况相差太远。如12种复合维生素所含营养素比标签上所列营养素少24%,5种维生素软糖中有4种维生素A严重超标。

**专家释疑:**维生素软糖并不是补充维生素的良好来源,由于其不属于食药监管部门的管理范围,生产商可能会减少软糖中的维生素含量,还添加了糖、食用色素、果糖玉米糖浆及防腐剂等,过量食用可能会增加孩子肥胖、龋齿、维生素A中毒等风险。

马冠生教授认为,日常生活中只要做到食物多样、合理搭配,完全可通过膳食摄取充足维生素,无须额外补充。比如通过动物肝脏、鱼肝油、鱼籽、胡萝卜、西兰花、菠菜、红心红薯获取维生素A,通过晒太阳获取维生素D,通过谷类、豆类、果仁等获取维生素E,通过动物肝脏、蛋黄、肉类、奶类、豆类和粗加工的粮谷类获取B族维生素,通过新鲜蔬菜和水果获取维生素C等。如果确认孩子缺乏某种维生素,应在医生建议下适当补充维生素,而不要盲目给孩子吃维生素软糖。

### 营养误区3:吃“零添加”“纯天然”食品更健康安全

随着人们对食品安全关注度越来越高,尽管价格不菲,“零添加”“不添加”“纯天然”食品更受家长们青睐,似乎“零添加”食品更安全、更有益健康,事实真的如此吗?

有关机构曾检测某地一家榨油坊出产的

养生关注



“纯天然”花生油,其中所含黄曲霉素超过国标13倍,而黄曲霉素是诱发肝癌的元凶。其实,许多食品宣称“零添加”主要针对两种情况:一是针对国家明令禁止的非法物质等;二是国家标准允许添加的食品添加剂等,生产者选择不添加。但这些标注“不添加”的食品往往会添加大量的盐和糖等“天然防腐剂”来保鲜,人体若摄入过量盐和糖易增加高血压、龋齿以及超重肥胖的风险。

**专家释疑:**国家市场监督管理总局2020年7月发布的《食品标识监督管理办法(征求意见稿)》指出,食品标识不得标注下列内容,包括“对于食品中不含有或者未使用的物质,以‘不添加’‘零添加’‘不含有’或类似字样强调不含有或者未使用的”。

马冠生认为,“零添加”未必“不含”。“不添加”仅表明厂家在生产加工产品过程中不添加,但不排除生产原料中含有食品添加剂,所以“零添加食品添加剂”几乎不可能。目前特别流行的一些纯手工制作“天然”食品可能会不添加防腐剂、抗氧化剂等,但也因此很容易发生腐败变质。其实,食品添加剂并不是“妖魔鬼怪”,也不等于非法物质,合理使用它可延长食品贮藏期,保证食品安全。

### 营养误区4:“健康零食”可以让孩子随便吃

零食原指非正餐时间所吃的各种食物,吃多了会不知不觉摄入过多能量导致肥胖,因此近年来所含能量低、营养丰富的“健康零食”越来越被人们推崇。“健康零食”一般包括水果、核桃、杏仁、松子、花生、榛子、栗子、腰果、瓜子等各类坚果和酸奶等,很多人甚至用其来代替正餐,误以为可在减少能量摄入的同时获得充足营养。

**专家释疑:**“健康零食”吃得不对或不加节制,也会带来一些健康问题。比如,零食不如正餐食物种类多,所提供的营养素远不如正餐全面和均衡,摄入过多不仅会导致能量过剩,还会影响其他营养素的摄入。

专家建议,健康吃零食需注意:1.应根据体重及正餐摄入情况选择适合自己的零食,并控制摄入量。2.宜在两餐之间吃零食,以免影响正餐食欲;看电视、聊天时尽量不要吃零食,以免不知不觉摄入过多。3.在同类零食中选择能

量较低的,以免能量摄入过多。4.吃零食后注意口腔卫生,尤其是儿童青少年应养成早晚刷牙、吃零食后漱口的好习惯。

### 营养误区5:羊奶、马奶、驼奶等小众奶,比牛奶更有营养

近年来,羊奶、驼奶、马奶、驴奶等各种小众奶逐渐进入人们视野,在一些商家的宣传下,很多妈妈认为这些小众奶营养更丰富、喝了更长寿,甚至把给孩子喝的奶也换成某种“明星奶”。2020年4月,《食品安全国家标准乳粉》发布新的征求意见稿,拟将牦牛乳粉、调制牦牛乳粉、骆驼乳粉、调制骆驼乳粉、驴乳粉、马乳粉等具有特色的小众奶粉纳入标准。

专家指出,不同奶各有其不同特点,并没有优劣之分。比如羊奶中氨基酸总含量比牛奶高约3%,其中的亚油酸、花生四烯酸是婴儿必需脂肪酸,其中脂肪有近20%脂肪酸是短链和中链的,更容易被消化吸收。而且羊奶缺乏牛奶中的as2-酪蛋白,因此饮用羊奶很少发生过敏反应。马奶中所含各种人体必需氨基酸含量与牛奶相近,精氨酸、半胱氨酸和维生素B2含量较高,亚油酸含量也较为丰富,这些不饱和脂肪酸能降低血脂、预防血栓形成。驼奶富含维生索、不饱和脂肪酸、乳铁蛋白、免疫球蛋白以及含量较高的胰岛素等,维生素C及铁元素含量也较高,可增强人体免疫力,促进人体分泌胰岛素,其降糖、稳定血糖的效果优于其他奶制品。而且驼奶中不含β球蛋白,极少引起过敏反应。

**专家释疑:**尽管小众奶在营养素含量方面存在一些差异,但总体上这些差异对于人体的营养需要影响不大,实际换算下来可能就是多一口奶的事。事实上,这些奶类都可以提供大部分维持人体健康所需的营养素,也不存在所谓的高低贵贱之分。与其过分在意不同奶制品的营养差异,还不如坚持食用常见的奶制品,合理补充蛋白质和钙,维持膳食平衡,才是更明智的选择。

### 营养误区6:给孩子喝鲜榨果汁,比吃水果营养高

现在许多孩子不喜欢吃水果,因此妈妈们往往把水果榨汁给孩子喝,觉得这样孩子能吃到更多水果,也能更好吸收营养。

**专家释疑:**从营养角度看,鲜榨果汁过于精

细,过滤掉了很多膳食纤维,饱腹感差,在肠道中吸收速度很快,易使血糖上升快,对于控制血糖和体重非常不利。一个水果大约能榨60毫升果汁,喝一杯200毫升纯果汁就相当于吃了3个水果,这样等于把水果中的糖浓缩了。摄入过多糖,会增加孩子肥胖和患糖尿病、高血压、血脂异常等风险。此外,榨汁机的刀片会破坏水果的细胞结构,使水果中的多酚类物质和酚氧化酶发生氧化反应生成有色的“醌类物质”,让水果中原本的抗氧化能力减少一半甚至更多。

专家建议,最好还是让孩子直接食用新鲜水果,这样能保证膳食纤维的摄入,让营养更全面。如果饮用鲜榨果汁,应保证食材新鲜,并控制摄入量。

### 营养误区7:给孩子吃葡萄干,可以补铁补血

葡萄干凭借其高甜味道和软糯口感征服了不少孩子的味蕾,许多妈妈认为葡萄干含铁量高,每天吃一把葡萄干,补铁补血,气色红润。

**专家释疑:**食品工程博士、科普作家云无心表示,葡萄干含糖量极高,100克葡萄干中碳水化合物超过80克,为了补铁摄入过多的糖对健康不利。而且葡萄干中的铁是非血红素铁,易受其他食物影响不易被人体吸收。一般动物性食物中的血红素铁含量较高,吸收率比较高,尤其是动物肝脏和动物血,每天吃几十克就能满足身体对铁的需求。若真要补铁,吃一块瘦肉都比一把葡萄干要好。

### 营养误区8:催熟的水果不能吃,易致孩子性早熟

许多妈妈认为,一些异地水果在未成熟时采摘运送到销售地进行催熟,而催熟的水果使用了化学药剂不利健康,易致性早熟,不能给孩子吃。

**专家释疑:**云无心表示,用于催熟水果的物质是乙烯,乙烯本身是植物自己可以分泌的一种物质。一些水果因有长途运输的需要,所以在未完全成熟时被摘下,运输到目的地后人为施用乙烯让水果变熟。其实,不管是人工还是天然方法催熟的水果,口味上可能会与天然成熟的有一定不同,但安全性并没有差别,与性早熟也毫无关系。

### 营养误区9:“大鱼大肉”易吃出“小胖墩”,孩子应以吃素为主

如今,“大鱼大肉”“洋快餐”造就了越来越多的“小胖墩”,一些妈妈为了让孩子减肥,索性让孩子吃素,认为蔬菜水果富含维生素和营养索,多多益善。

**专家释疑:**吉林大学第一医院营养师杨朔指出,长期吃素,易造成铁缺乏症甚至缺铁性贫血或锌缺乏症、维生素B12缺乏等风险,因DHA缺乏还可导致记忆力下降甚至患上神经系统疾病。而对于吃素,不少妈妈往往还存在一些传统的错误认知:

谬误1.所有蔬菜营养都一样好:其实蔬菜的营养价值各有不同,应选择富含维生素C、胡萝卜素、铁、钙、叶酸、维生素B2等营养素的蔬菜,如芥蓝、绿菜花、苋菜等绿叶蔬菜;适当选择茄类蔬菜和鲜豆类蔬菜,以增加蛋白质的摄入。

谬误2.素食以生冷食物为主:蔬菜不是只有生吃才有营养价值,很多营养成分需要添加油脂才能被很好吸收。

谬误3.吃过多水果但不减少主食:水果中的糖分能量不可忽视,如果吃半斤以上水果,就应相应减少正餐或主食数量,以达到一天的能量平衡。

杨朔建议,日常膳食最重要的是达到营养均衡。素食也要注意控制膳食总能量,特别是糖、烹调油的摄入量,尽量把精白米面换成各种粗粮和杂粮。定量蔬果,每天食用500克以上的蔬菜,多食用富含维生素C的蔬果。摄入富含蛋白质的食物,如豆类、坚果等。避免过多的油和盐,每天油摄入量控制在25-30克,盐的摄入不要超过6克,少用或不用味精等含有添加剂的调料。食用海藻、紫菜、海带等,增加维生素B12的摄入量。适量补充含铁、锌、维生素B12和维生素D等复合营养素,避免营养缺乏。

### 营养误区10:给孩子喝红豆薏米水,可以祛湿消肿气色好

夏天湿热难耐或冬天阴冷潮湿,许多妈妈喜欢给孩子喝红豆薏米水,以祛湿消肿补气血。

**专家释疑:**科普中国有文章指出,从营养成分看,红豆和薏米二者单独或组合在一起,对解决浮肿都没有特殊效果。造成浮肿的原因有很多,不乏某些器质性病变,有些食物可能会有些许利尿消肿效果,但也只是去除了浮肿表象,深层次病因如果不消,喝再多红豆薏米水也无济于事。

