

# 輕淡口味 從小養成

減少動物性脂肪，減少高塩攝取，多以新鮮蔬果代替精緻美食，從小養成正確的營養攝取觀念，習慣食物平淡的原味，也許這對心靈也算是一種修練吧！

以台灣目前富庶的情況來講，小孩子的營養已有一點“不患寡而患不均”的現象了，小胖子到處可見。

若他們的肥胖不是遺傳的影響，那父母可要小心平衡他們的飲食和重視肥胖帶來的後遺症了。

有很多成年疾病其實都和幼年時期的飲食習慣有關，例如愛吃鹹（即口味重），愛吃甜，常吃動物性脂肪等等挑嘴的毛病，若自小就養成，長大後又沒改的話，很容易造過度肥胖及引發心血管疾病。所以為人父母要從小就注意孩子的飲食偏好，不要迷迷糊糊埋下未來病痛纏身的種子。

## 嬰兒也有高血壓的危險性

引起高血壓的因素有很多，其中之一就是食用過量的塩，雖然不是每愛吃鹹的人，都會有相同的高血壓罹患率，但有高血壓的父母，其子女也較易得到高血壓。所以家族中曾有人患高血壓者，自幼年期起就更應該注意塩量的控制。

嬰兒也須要塩，但只須少量，像牛奶中的塩量對6個月以下的嬰兒來講都嫌太高。當嬰兒要開始吃固体食物時，要選擇或調製不含塩者，因為天然食品中，已含有嬰兒所須的塩量了。

到了小孩與大人共同進餐時期，還是要儘量給

