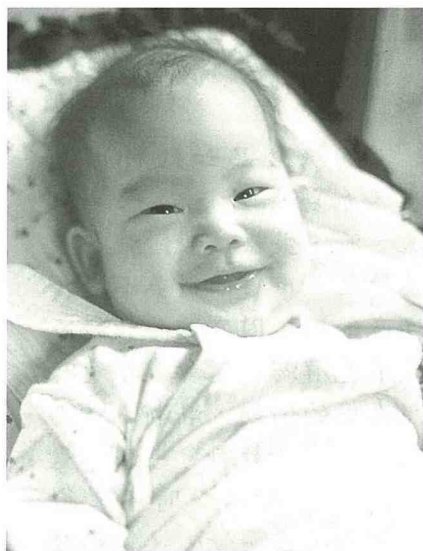




為寶寶的飲食把關

～拒絕不適合寶寶的食物～

隨手可得的食品許多都是不見得適合寶寶的，
您是不是感到不可思議呢？
建議您平時為寶寶選購食物時花點思想，
而且注意市售食品的標示，
這樣就可以減少選到不理想食品的機率，
為寶寶的飲食與健康把關。



■ 為寶寶選購食物，多花點思想。

父 母親若用心為寶寶篩選食物，避免食用不適當的食品，孩子的身體健康及腦部發育會更事半功倍。您知道什麼樣的食物會傷害到寶寶嗎？

高脂肪食品

高油脂食物：常有父母親感到疑惑，寶寶的食量並沒有過量的現象，可是為什麼過胖呢？經過營養師訪談計算後，多發現問題出在脂肪。每公克的澱粉及蛋白質提供4大卡，每公克脂肪則提供9大卡，所以熱量相當高。小朋友的飲食常含有過多的脂肪，但卻容易被忽略，例如：牛角麵包等高脂肪的麵包、洋芋片、泡麵、火腿、熱狗、裹粉油炸的食物等。

高飽和脂肪酸的食物：飽和脂肪酸會導致身體製造更多膽固醇，尤其是低密度

脂蛋白膽固醇（壞的膽固醇）。飽和脂肪酸在動物性及植物性食物均含有，如肉類、全脂奶及其製品、巧克力及椰子油、棕櫚油、棕櫚仁油等飽和度高的植物油。所以若擔心寶寶血膽固醇過高，建議媽媽們購買肉類時不要常買肥肉，且豬油、雞油或培根等動物性油脂宜少食用。看清楚食品的標示也很重要，因為食品的標示有時容易造成誤解，例如奶精、奶精粉、糖果、餅乾、蛋糕、泡麵等在製作過程中，常添加椰子油、棕櫚油、棕櫚仁油等飽和度高的油脂，但因標示上常只標示“植物油”，會使人失去戒心。

高氫化油食品：氫化油是在不飽和食用油中，用人工灌入了氫氣，使原本油脂中的不飽和脂肪酸變成類似飽和脂肪酸的結構。速食店

用來炸薯條、炸雞的油許多是氫化油，市售包裝西點如蛋糕、餅乾、冰淇淋等食品也大多用氫化油，甚至部份麵包、土司都含氫化油。

高糖食品及飲料

攝取過多甜食，除了容易蛀牙外，孩子的體重也不容易保持在理想的範圍。高糖食品含有大量的精製糖。過多的精製糖食用後會使血糖產生大起伏，可能會干擾某些孩子情緒的穩定度，因此有些吃太多高糖食品的孩子較常會鬧情緒、學習力較低。有些小朋友吃了過多高糖食品，還會使血液中的三酸甘油酯升高。



容易蛀牙的食物

食物種類	容易蛀牙食物
奶類及其製品	巧克力牛奶、冰淇淋、奶昔、加了水果的優格
肉、魚、豆、蛋類	肉干
水果類	乾果、果醬、蜜餞、鮮果汁、及果汁飲料
蔬菜類	加糖馬鈴薯、蜜蕃薯、撒糖霜的紅蘿蔔
主食類	小西點、派、蛋糕、早餐穀類、甜的餅乾與麵包
其他	加糖飲料、糖果、太妃糖、巧克力、牛奶軟糖、蜂蜜、砂糖、糖漿、加糖花生醬

高糖食品如飲料、汽水、加糖果汁、糖果、果凍、派、蛋糕、甜餅乾、等均屬之。市售飲料多不適合幼童飲用，因為這些飲料不僅不能解渴，還會讓幼童有想再喝的衝動，漸漸不愛喝水。冰涼的飲料會讓甜味變遲鈍，所以喝時不覺得甜，而失去警覺心。較適合幼兒飲用的飲料，只有不額外添加糖的牛奶及百分之百果汁。

容易蛀牙的食物

高碳水化合物的食物：食物中的碳水化合物會提供熱能及養分給口腔中的細菌，在被口腔細菌發酵之後不但會產生有機酸腐蝕琺瑯質，而且與細菌成為牙菌斑的基質，很牢固的黏在牙齒表面。添加糖的食物最易引起蛀牙，其他的碳水化合物（如：澱粉類）也會產生有機酸，不過需要比較長的時間。

酸度高的食物：某些食物本身的酸度就可以直接溶解琺瑯質，及提供細菌生長

所需要的酸性環境，如：柑橘類水果和碳酸飲料。另外長期食用維他命C嚼片，也會造成琺瑯質的破壞。

沾黏性強的食物：沾黏性強的食物黏在牙齒上，會不斷地提供原料給細菌製造酸，增加腐蝕琺瑯質的時間。

表中列出容易蛀牙的食物，食用後務必為寶寶徹底做好口腔清潔。

添加過多食品添加物及調味料的食品

現在罹患高血壓的人愈來愈多，主要是攝取過多食鹽及調味料之故，幼童時期就開始食用添加過多調味料

的食物，長大後就容易罹患高血壓，而這常是家長在無意中所犯下的錯誤。市售零食常含有過量添加物，如洋芋片、泡麵的調味包、速食品等。用餐時的調味醬使用過多，也會讓寶寶攝取過多鹽分。

易引起過敏的食品

有些食物雖然營養健康，但對於這些食物會過敏的孩子，若不小心吃到含此過敏性成份的食品時，就可能導致過敏反應發生。

蛋：最常讓1歲以下的寶寶發生食物過敏的食物就是蛋，通常是因為蛋白引起的，尤其是未經煮熟的蛋。所以開始給予寶寶副食品時要注意蛋的給予方式。若證實有蛋過敏症，除了蛋之外，還須避免含蛋的製品，如蛋糕、西點、沙拉醬等。

牛奶及黃豆蛋白：症狀通常在出生後1個月內就會出現。在30-36個月大的時候，對蛋白質的過敏反應可能會改善，可以再次嘗試給寶寶牛奶或黃豆及其製品。若寶寶對牛奶過敏，開始給予寶寶副食品時要注意除了牛奶之外，乳酪、優酪乳等牛奶製品也會導致過敏。

穀類蛋白過敏症：通常發生在開始給嬰兒吃穀類當副食品時，不過通常在7歲之後穀類蛋白過敏症會自然好轉。

無患子(肥皂果)

又名：黃目子、假龍眼

收購：無患子果實

出售：

① 無患子皂乳 (透明抽出物)
多用途古早天然清潔劑

② 無患子種苗

台灣仙蜜果公司 鄭莉莉
02-23322623 0918-561698