

幼兒飲食”鈉”要多留意!!!

臺北市立聯合醫院和平婦幼院區

詹雅涵 營養師

現在許多父母很關心孩子所攝取的食物，購買食物前都會看清楚保存期限及營養標示，但您可曾注意到營養標示中的鈉含量？孩子餐點中鈉應該攝取多少的量呢？又有哪些食品中含有過多的鈉呢？

2001~2002 年學童營養調查發現國小男童每日鹽平均攝取量 12.2g；國小女童則為 11.4g，是一般成年人建議量的兩倍。長期攝取高鈉的飲食，不僅容易造成成年後血壓上升，增加罹患心血管疾病的風險外，對於成長發育中的幼兒，飲食中過多的鈉攝取會降低鋅的吸收，影響兒童智力及成長發展，也會養成日後重口味的不良飲食習慣。

目前行政院衛生署僅針對成年人訂定每人每天鈉攝取量應 \leq 2400mg，即為每天 \leq 6 公克的鹽。參考歐美各國對於幼兒鈉建議攝取量，如下表。故建議學齡前幼兒及 18 歲以下兒童的鈉建議攝取量 1000~2000mg，並平均分配在三次正餐及 1 至 2 次點心，每一餐或點心鈉攝取量 250~500mg，相當於 0.6~1.25 公克的鹽。

且飲食中的鈉多存在於加工食品、休閒零食點心、調味料、速食及起士類產品中，且不同烹調方式，其鹽分含量也有很大的差異，正餐的餐點建議多利用烤、蒸、燉等烹調方式，減少鹽、味精、蕃茄醬等調味料的用量，或使用具有特殊香味、酸味的水果，如：檸檬、蘋果、柳橙、鳳梨等，味道強烈的蔬菜，如：菇類、海帶等，增加食物的風味，減少調味料的使用，並且應多選用加工少的天然食材。學齡前兒童或兒童，胃容量較小，正餐的進食量較少，為免影響孩子的學習能力，通常會建議給予 1 至 2 次的點心，家長在點心的選擇上也要注意鈉的攝取量。

供應餐點及點心給幼兒時，需注意下列幾點事項：

- 1.對於幼兒應減少供應加工食品及醃製品，如泡麵、洋芋片、休閒零食點心、罐頭製品、火鍋料等。
- 2.適量”不”使用含鈉量高的調味料，如蕃茄醬、烏醋、醬油、糖醋醬、

千島醬等。

3.以少油、少鹽、少糖，以及適量蛋白質、健康油脂的新鮮天然食物為主，如蔬菜棒、水果、鮮奶等。

4.避免使用菜汁、湯汁或滷汁拌飯給幼兒食用。

家長應多注意孩子每天的飲食行為，從小培養孩子良好的飲食習慣。為孩子選擇餐點時，最好睜大眼睛評估一下其營養成分，為孩子的健康做好把關！

◎ 各國幼兒鈉建議攝取量

國家	幼兒鈉建議攝取量	
美國 (AHA/Gidding et al., 2006).	1-3 歲 <1,500 mg(3.75g) 4-8 歲 <1,900 mg(4.75g)	9-13 歲 <2,200 mg(5.5g) 14-18 歲 <2,300 mg(5.75g)
英國 (UK, 2009).	0-6 個月 < 400 mg/day (1g) 6-12 個月 400 mg/day(1g) 1-3 歲 800 mg/day(2g)	4-6 歲 1,200 mg/day(3g) 7-10 歲 2,000 mg/day(5g) 11-14 歲 2,400 mg/day(6g)
澳洲 紐西蘭 (Nutrient Reference Values for Australia and New Zealand. 2005)	足夠攝取量(AI)	上限攝取量(UL)
	1-3 歲 200-400 mg/day 4-8 歲 300-600 mg/day 9-13 歲 400-800 mg/day 14-18 歲 460-920 mg/day	1-3 歲 1000 mg/day(2.5g) 4-8 歲 1400 mg/day (3.5g) 9-13 歲 2000 mg/day (5g) 14-18 歲 2300 mg/day (5.75g)
加拿大 (Health Canada, 2006)	1-3 歲 1000 mg/day ≥9 歲 1500 mg/day	14 歲以上 2300mg/day(5.75g)