

攝過多蛋白質 增致肥風險

七成周歲嬰飲奶量超標



■梁士莉醫生(右二)表示,未有證據證明配方奶粉的營養素能被幼兒吸收。



讓幼兒攝取過量奶類產品,小心會引致體重超標!衛生署與中文大學及理工大學進行研究,發現有百分之三點八的四歲港幼童屬超重或肥胖,而即使子女已經超重,仍有一成七的父母覺得他們不達標。調查發現有七成的一歲幼童過量攝取奶類產品,而飲奶量過多會增加幼兒肥胖風險,甚至阻礙孩子建立健康的飲食習慣。

記者:張聲慧

鑑於本港兒童肥胖的比率有上升趨勢,衛生署與中文大學及理工大學於一〇年進行兩項研究,以問卷形式訪問了約一千五百八十名家長,了解幼兒進食和攝取營養的情況,其子女的年齡介乎六個月至四歲。

研究發現,有百分之三點八的四歲港幼童有超重或肥胖的情況,而衛生署〇七年及一〇年有關幼兒體重調查,亦發現分別有百分之四點四及百分之五點七的四歲童超重或肥胖,較當局預計的百分之二點三高出一倍。

礙建健康飲食習慣

研究又顯示,在年齡組別一歲、一歲半、兩歲及四歲的幼兒中,分別有約七成、四成八、三成半以及一成人每天飲奶量超標,即多於每天建議的兩杯分量(三百六十至四百八十毫升)。

中文大學公共衛生學院營養研究中心陳淑薇博士指,幼兒的飲奶量會影響其進食其他不同食物類型的分量,飲奶量過多的幼兒普遍會進食較少穀類、蔬菜及水果。

她表示,飲奶量過多亦會阻礙兒童建立健康飲食習慣,有機會增加超重及患其他慢性病風險,「調查亦發現,大部分幼兒都攝取過量的蛋白質,但卻缺乏膳食纖維及水果。」

她又指,不少家長誤以為奶類產品是幼兒的主要食糧,但其實奶類產品應只佔一至兩歲童攝取熱量的兩至三成,而一歲已是嬰兒開始步向成人飲食的過渡期。

配方奶風險更高

衛生署助理署長梁士莉醫生補充,市面上的配方奶粉雖聲稱含有不同營養素,但目前仍未有證據證明營養素能被幼兒吸收,她說:「成長配方奶粉的熱量較全脂奶高三分一,引致肥胖的風險更高,他們很多都加添了DNA以及AA等成分,但其實仍未有證據證明營養素能被吸收。」

另一研究則訪問了當中約一千五百名家長,發現有兩成四父母都低估了幼兒體重,即使幼兒已屬超重,仍有一成七的父母會覺得他們體重不達標。理工大學應用社會科學系梁敏教授指,家長因不信任幼兒有自我調節食量的本能,傾向操控他們的飲食,反令他們吃過量,「即使孩子體重正常,仍有三成家長會擔心他們吃得不夠。」

鼓勵孩子自行進食

1. 與孩子一同進食,營造愉快的進食環境
2. 避免分心,先把電視機關上及把玩具收起
3. 提供舒適及安全的坐椅

孩子自行進食的進度

幼嬰時期	由家長餵食
7至8個月	引導孩子用訓練杯子喝奶(18個月可停用奶瓶)
8個月起	嘗試把匙羹放進嘴內餵食
約2歲	(12至18個月嘗試用匙羹舀起食物) 讓孩子自行進食,家長在旁看顧

資料來源:衛生署

零食誘進餐適得其反

以零食引誘孩子吃有益的食物,只會令他們加重零食偏好!專家指出,有家長讓孩子們邊玩玩具邊吃飯,當孩子不喜歡某類型的食物時,又會把食物拿走,這樣不能幫助孩子建立良好的飲食習慣。

香港理工大學應用社會科學系梁敏教授引述外國文獻指,如家長用零食引誘孩子吃有益的食物,只會令他們更加喜歡吃零食,「如果讓孩子們邊玩玩具邊吃飯,他們亦會『唔知飽』,令他們容易肥胖。」

她又指,有家長會以食物處理孩子的行為問題,「只要孩子不開心便給他們喜歡的食物,其實會增加孩子的肥胖問題,亦會令他們更加抗拒原本不喜歡吃的食物。」

家長易放棄 難教導子女

梁教授表示,當孩子拒絕吃某種食物時,家長通常會讓他們嘗試一至三餐,然後便會放棄,「但其實家長至少需要嘗試十次!如果只要他不喜歡你便把食物拿走,他們便永遠沒有機會接觸了。最好的方法是父母以身作則,如孩子看到父母吃東西,他們會跟着學習。」

香港中文大學公共衛生學院營養研究中心陳淑薇博士補充,孩子到了十八個月大便應該停止使用奶瓶,持續使用會令孩子較易患上幼兒蛀牙,減少吃正餐的胃口及導致肥胖。

另外,衛生署製作了《6-24個月嬰幼兒健康飲食》系列書冊,市民可到各母嬰健康院拿取,或到<http://www.fhs.gov.hk>下載。

記者 張聲慧