



# 如何避免 幼兒吸收 過多糖分?



吸收太多糖分會引起肥胖問題，增加患上各種慢性疾病的風險，而高糖分食物大多只提供熱量，並會減低吃正餐胃口，可能導致孩子缺乏其他營養素。根據世界衛生組織最新建議，成人和兒童每天攝取的「游離糖」分量應為每天攝取總熱量的百分之五。「游離糖」指由生產商、廚師或享用食物者於食物、飲料內加入的「單糖」、「雙糖」，或天然存在於蜜糖、糖漿、果汁和濃縮果汁內的糖。

一名三歲左右的幼兒每天攝取的總熱量大約為一千二百卡路里，而四茶匙糖的熱量已達到其百分之五，而半杯乳酪雪糕或八粒硬糖已含四茶匙糖，

很容易超標。一些標榜「低脂、無脂肪」的產品很多時為補償味道，都會注入很多糖，幼兒不宜經常進食。

此外，有研究指出，愈早接觸甜食的孩子，長大後嗜甜的機會愈大，所以在兒時培養良好飲食習慣十分重要。因為含高「游離糖」的食物以小食為主，所以不妨試試以健康的水果、蔬菜類小食或者芝士三文治之類等含豐富營養素的食物取代甜食作小食。另外值得注意的是，代糖飲品即使無糖或只含低糖，因為有甜味，同樣會培養出小孩吃甜食的習慣，應少給寶寶飲用。☑

註 以上內容只供參考，如有疑問應諮詢主診醫生意見。

今期「主診」顧問：  
香港中文大學營養研究中心  
高級營養師林潤梅



## 《新手爸媽》強勁兒科醫生顧問團

醫匯818兒科專科譚一翔醫生  
醫匯818兒科專科馮偉正醫生  
醫匯818兒科專科何慕清醫生  
醫匯818兒科專科鄧秀碩醫生  
仁安醫院兒科專科朱蔚波醫生  
兒科專科李家仁醫生  
新傑醫療集團醫務總監張傑醫生  
香港大學兒童及青少年學系  
名譽臨牀助理教授陳偉明醫生  
皮紋分析及營養學家李啟剛博士  
兒科專科鄭文容醫生

進匯醫務中心兒科專科梁亦華醫生  
進匯醫務中心兒科專科許嘉恩醫生  
進匯醫務中心兒科專科楊寶琪醫生  
進匯醫務中心婦科專科蕭成信醫生  
進匯醫務中心註冊營養師羅嘉敏小姐  
婦產科專科靳嘉仁醫生  
婦產科專科析財敏醫生  
婦產科專科林翠苗醫生  
嬰幼兒心理發展協會 (CPDA)  
心理諮詢師程衛強先生  
眼科專科中心眼科醫生韓尚穎

Baby Choice母嬰用品專門店  
言語治療師陳嘉怡小姐  
Baby Choice母嬰用品專門店  
註冊營養師林丹青小姐  
浚健營養及健康顧問中心  
資深營養師黃榮俊先生  
牙齒矯正及兒童齒科中心  
牙齒矯正專科醫生劉潤華  
牙科醫生廖頌康  
中文大學營養研究中心  
註冊營養師張可琪  
眼科醫生陳偉民

心.啟.晴成長坊心理治療師李偉堂  
家庭醫生林永和  
新里程心理及教育服務  
服務總監李劉穎堂  
Fullife臨牀心理服務  
臨牀心理學家葉妙妍  
心理輔導員及遊戲治療師李惠婷  
家庭科專科醫生李俊傑  
皮膚科專科醫生陳厚毅  
香港中文大學營養研究中心  
高級營養師林潤梅  
(排名不分先後)

