

守護寶貝健康，由飲食開始

文/營養科 羅詩晴 營養師

近年來食安問題頻傳，從毒奶粉、塑化劑、黑心油到芬普尼雞蛋，甚至2017年12月初爆發法國乳品大廠（Lactalis）生產之嬰兒奶粉受沙門氏菌汙染而全球性下架的事件。顯示除了政府對食品安全具有把關的重要性外，民眾也應具備一定的敏感度，防範未然。

最近一篇刊登在Pediatric Gastroenterology, Hepatology & Nutrition期刊的研究結果表示，針對嬰兒腸絞痛的問題，使用低乳糖、部分水解蛋白及含益生菌（Bifidobacterium lactis BB12）及其共生質（galacto-oligosaccharides, GOS）的配方奶粉可有效改善；除可降低嬰兒每日平均啼哭時間之外，也顯著提升照護者的生活品質。但此類配方因含活菌故不建議高溫沖泡，因此仍有衛生安全之疑慮。

而台灣兒科醫學會嬰兒哺育委員會，在2016年根據目前已有的實證研究，對嬰兒哺育建議中提出：配方奶有時含有微量可能致病的細菌，包括阪崎腸桿菌（Cronobacter sakazakii）與沙門氏菌（Salmonella enterica）。雖然阪崎腸桿菌和沙門氏菌在乾燥的奶粉中不會生長，但可以存活很長時間，阪崎腸桿菌甚至存活長達一年。而加水泡製的配方奶會提供病原體理想的生長環境，但若貯存在低於5℃的溫度，可防止阪崎桿菌或沙門氏菌的生長。

因此沖泡配方奶需符合衛生原則包括：使用煮沸的水，即使是市售瓶裝水也需要煮沸；並禁止以微波爐煮水，因為溫度內外不均，內部過熱的水可能導致燙傷。需在攝氏70度左右沖泡配方奶後用水龍頭沖水，或在冷水、冰水內浸泡以快速降低奶水溫度；且在沖泡後2小時內使用完畢。

另外，可持續純母乳(exclusive breastfeeding)哺餵或使用配方奶哺育至4-6個月大，於實際年齡或矯正年齡滿4個月（17週）到6個月（26週）開始添加副食品，避免營養不良之風險。





添加副食品，可使寶寶獲得均衡的營養及微量元素（如鋅、銅、鐵），以滿足成長中之需求；並訓練寶寶咀嚼及吞嚥的能力。在介入副食品時，以往觀念為先以米食為主，避免麩質過敏問題；但2016年歐洲小兒消化醫學會（ESPGHAN）提出新的準則，研究顯示不論早期或晚期給予嬰兒含麩質之副食品對於其發展出乳糜瀉（Coeliac disease）的風險並無顯著差異。

另外提出一項新穎的觀點，不可將市面上販售之無麩質食品（Gluten-free foods）認為可取代正常飲食的〝健康食品〞；因為一般商業化之無麩質食品大多較原食品高油高糖、低蛋白質且營養價值較低。即使是患有麩質過敏之兒童，仍應依照營養師指示或建議，審慎使用此類產品，維持均衡飲食，以供生長所需。

除了上述建議，美國兒科學會（American Academy of Pediatrics, AAP）亦與ESPGHAN共同提出一歲以下嬰幼兒，勿接觸蜂蜜以降低肉毒桿菌風險；此外盡量減少一級致癌物無機砷攝取，因此應避免讓嬰幼兒食用米湯。

2017年5月，AAP更建議1歲以下孩童禁喝果汁，以減少齲齒風險及高糖分致過多熱量攝取；1歲至3歲孩童每天果汁飲用量不超過4盎司（約120毫升）；4至6歲孩童每天果汁飲用量應小於4-6盎司（約120～180毫升）；7-18歲兒童，每天不得超過8盎司（約240毫升）。

綜合以上意見，添加副食品時應以天然、新鮮食物來製作，並減少額外使用調味品；運用食材本身的風味或顏色，即可製作出多變化性及營養豐富的食品或點心。

如上圖左為紫薯玫瑰小饅頭，於寶寶長牙時可作為手指食物，可添加南瓜或番薯等食材帶有甘甜香氣；上圖右為果香藍莓小豬造型可愛，口感酸甜交織，很受小朋友歡迎喔！