

一歲以上兒童的飲食安全

一般資訊

幼兒的生長發育非常迅速。由於在兒童時期，大腦和身體在不斷發育和變化，兒童也較易受到某些食物或食物成分所導致的副作用的影響。

以下是一些常見的食物安全隱患，以及您可以採取的用以降低風險的措施。



您可採取的步驟

汞

汞是一種金屬，通過農業和工業廢料進入我們周圍的環境。魚類會吸收汞，而當我們吃魚時，我們的身體也會吸收汞。汞含量過高可影響大腦和神經系統。由於兒童的大腦和身體仍處於發育階段，所以汞對兒童的影響較成人更嚴重。

魚是一種健康的食物。加拿大衛生部建議每人每週至少吃2份（serving）魚。魚肉中含有許多營養元素，例如人體肌肉所需的蛋白質，以及大腦和眼睛發育所需的歐米茄-3脂肪。

限制攝入汞含量高的魚，可以讓您的孩子享受魚肉帶來的健康益處，而無需承受風險。汞含量高的魚包括：

- | 新鮮和冰凍的金槍魚；
- | 鯊魚；
- | 劍魚；
- | 槍魚；
- | 新西蘭紅魚；以及
- | 玉梭魚。

您應將汞含量較高魚類的攝入量限制在以下水平：

- | 1-4歲兒童：每月75克（《加拿大食物指南》中的1份（serving））
- | 5-11歲兒童：每月125克（《加拿大食物指南》中的1 1/2份（serving））

罐裝（白）長鰭金槍魚（albacore tuna）比罐裝淡金槍魚（light tuna）的汞含量高。請參考以下標準，限制罐裝長鰭金槍魚的攝入量：

- | 1-4歲兒童：每週75克（《加拿大食物指南》中的1份（serving））
- | 5-11歲兒童：每週150克（《加拿大食物指南》中的2份（serving））

代糖

在食物和飲料中加入代糖，能使食物和飲料的甜味更足，但又不增加卡路里。許多食品中都含有代糖，包括酸奶、餅乾、早餐麥片、水果醬、糖漿、甜點、口香糖、軟飲料、甜味牛奶和其它飲料等。

有時，人們會用含有代糖的食物和飲料來代替較為健康的飲食選擇。2歲以下的兒童不建議攝入代糖。

2歲以上兒童，可安全食用以下代糖，但必須限制攝入量：

- | 乙酰磺胺酸鉀（acesulfame potassium）；
- | 阿巴斯甜；
- | 紐甜（neotame）；
- | 三氯蔗糖；
- | 糖醇（例如：山梨糖醇、麥芽糖醇、甘露糖醇、木糖醇、赤藻糖醇）；
- | 甜菊素；以及
- | 索馬甜（thaumatin）。

如果您的孩子經常攝入添加了代糖的食物或飲料，請向您的營養師或其它醫護人員諮詢，瞭解孩子的攝入量是否安全。部分代糖可引起例如腹瀉、排氣和腹脹等副作用。

甜蜜素和糖精常用於餐桌甜味劑中，並不是所有兒童都可以安全食用。請閱讀食品標籤，瞭解食品安全的相關資訊，或向藥劑師諮詢，瞭解這些產品對您的孩子是否安全。

咖啡因

咖啡因是一種刺激性物質，能讓人心跳加快，變得更加警覺。兒童攝入咖啡因後會難以入睡和集中注意力。咖啡因還可引起胃痛和頭痛。

許多種類的汽水、咖啡、茶、巧克力、用巧克力製作的食物和功能飲料中都含有咖啡因（見下）。

加拿大衛生部設定了針對兒童的咖啡因安全攝入量，安全標準為：

- | 4-6歲兒童：每天45毫克
- | 7-9歲兒童：每天62.5毫克
- | 10-12歲兒童：每天85克
- | 13歲及以上：每天每千克體重2.5毫克。
 - | 例如，如果某少年的體重為50千克（110磅），那麼，他/她每天的咖啡因攝入量上限為125毫克（50千克 × 2.5毫克/千克 = 125毫克）。

如需瞭解有關咖啡因和食物飲料中咖啡因含量的更多資訊，請參閱本資訊單最後的 Additional Resources 部分。

功能飲料

功能飲料的宣傳中稱其能夠讓人增加能量，提升警覺度。在商店裡，功能飲料常與其它飲料並排擺放，還可能會與運動飲料或汽水混淆。

功能飲料中的咖啡因含量往往超過18歲以下兒童的建議攝入量。功能飲料中通常也含有許多糖或人工甜味劑。其它常見的成分還包括維生素B、牛磺酸和具有刺激性的草藥，例如瓜拿納（guarana）。

加拿大衛生部建議兒童勿飲功能飲料。

鈉（鹽）

鈉（鹽）被用於提升食物的口感，並可作為防腐劑。大多數兒童的鈉攝入量都遠遠超標。兒童時期攝入過多的鈉，可能會增加成年後罹患高血壓和心臟疾病的風險。您可以採取以下方式，減少孩子飲食中的鈉：

- | 使用未添加鹽的新鮮食物備餐。
- | 在購買包裝好的食物時，應挑選鈉含量較低的。查看食品包裝上的營養價值表。

比較不同產品，選擇鈉含量最低的。

- ┆ 減少烹飪和餐桌用鹽的使用量。

如需瞭解有關如何減少食物中的鈉以及如何使用 [營養價值表](#) 的更多資訊，請參閱本資訊單最後的 Additional Resources 部分。

維生素A

維生素A有助於視力和免疫系統發育。皮膚和骨骼健康也離不開維生素A。但攝入過多維生素可導致肌肉和骨骼疼痛，以及皮膚和肝臟問題。

許多供兒童服用的複合維生素中含有大量的維生素A。如果您要給孩子吃複合維生素，請查看營養標籤。您應選擇維生素A含量最低的複合維生素。

兒童每天維生素A攝入量的建議標準為：

- ┆ 1-3歲兒童：300視黃醇當量（簡稱RE或RAE）
- ┆ 4-6歲兒童：400RE
- ┆ 9-13歲兒童：600RE
- ┆ 14-18歲少年（男性）：900RE
- ┆ 14-18歲少年（女性）：700RE

如果您擔心自己的孩子可能攝入了過多的維生素A，[請向註冊營養師諮詢](#)。

亞麻籽和亞麻籽油

亞麻籽中含有木酚素，這是一種天然化合物，如過量攝入，可影響人體荷爾蒙水平。不過，只要攝入量不超過常見食物中的含量，兒童便可以安全食用亞麻籽。

亞麻籽油中不含木酚素。同樣，只要攝入量不超過常見食物中的含量，兒童便可以安全食用亞麻籽油。

食物噎塞風險

4歲以下的兒童仍處於學習咀嚼和吞嚥食物的階段，所以，他們是發生食物噎塞的高風險

群體。

容易發生噎塞的食物包括：

- | 生蔬菜
- | 堅果和種籽
- | 整條的香腸
- | 硬糖、咳嗽糖漿和口香糖
- | 葡萄乾和其它水果乾
- | 整個的葡萄
- | 帶骨刺的魚肉
- | 爆米花
- | 塗成厚厚一層、或是用勺子直接吃的種籽醬和堅果醬

當您第一次給孩子吃某種質地的食物時：

- | 將圓形食物（如葡萄和香腸）順著較長的邊切為四塊。
- | 將堅果醬或種籽醬塗在麵包或脆餅乾上，但要塗得很薄
- | 將生蔬菜磨碎
- | 孩子進食時，始終在旁邊監督。
- | 確保孩子不要把太多食物一次放入口中。

接受急救培訓，瞭解當孩子發生食物噎塞時應當如何處理。



其他資訊來源

- | [HealthLinkBC File #68m 健康飲食：水銀含量較高的魚類進食指南](#)
- | [HealthLinkBC File #109 能量飲料](#)

您可以索取郵寄的營養師服務資料（致電 8-1-1）或 [在線索取](#)。

- | [1歲以上兒童的食物安全 - 預防食源性疾病](#)
- | [健康飲食指南：低鈉（鹽）飲食](#)

- | [低鈉（鹽）食物選擇](#)
- | [低鈉（鹽）飲食資源](#)

[加拿大衛生部 - 食物與營養：食物中的咖啡因。](#)

[加拿大衛生部 - 營養價值表。](#)

以上提供的資料可作為補充的資訊來源，我們相信它們在發表之時可向您提供可靠、準確的資訊，但不應視作是我們對任何資訊、服務、產品或公司的背書。



筆記

資訊分發組織：

HealthLinkBC（「卑詩健康結連」）的 Dietitian Services（「營養師服務」，前稱 Dial-A-Dietitian（「營養師熱線」）），免費為卑詩省民和醫護人員提供營養資訊及有關資源。請到 <http://www.healthlinkbc.ca/healthyeating> 網站，或致電 8-1-1（卑詩省任何地區適用）。如有需要，翻譯員可提供130 多種語言的翻譯服務。