營B攻略

成長力．抗病力

UP UP UP

家有0-6歲小寶貝嗎？
如何讓他們……

- 「營」在起跑點
- 抵抗力大躍升
- 快高長大不過重

HONG KONG NUTRITION ASSOCIATION LTD.
香港營養學會有限公司

前言

0至6歲孩子是家裏的小太陽，也是令人頭痛的小麻煩，他們的一動一靜、一顰一笑都牽動父母的心，健康成長是父母最大期盼。這本小書綜合了香港營養學會註冊營養師的專業指導，分享正確的營養觀念，提升嬰幼兒的成長力及抗病力，讓孩子精靈茁壯，可抵禦大環境各種細菌病毒。

「成長力」：0至6歲嬰幼兒營養 P.1

「抗病力」：從飲食增強抵抗力 P.9

（蛋白質、乳鐵蛋白、維他命A等）

營養師對嬰幼兒營養的支援 P.14

HONG KONG NUTRITION ASSOCIATION LTD.
香港營養學會有限公司

香港營養學會為本港的營養學專業團體，於1980年由一班熱心推廣營養學的營養師及營養學家成立。

本會一直致力與政府、非政府組織及學術機構合作，推廣有科學根據的營養知識、進行有關的推廣及調查，以及與其他地區的營養師及營養學家推行交流以提升專業水平，希望達致「健康飲食，你我做到」的願景。

成長力

0至6歲嬰幼兒營養

孩子挑食最讓人頭痛，爸媽會憂慮：「孩子該怎麼吃、吃甚麼，才能達到營養均衡，健康成長？」

從寶寶誕生那刻起，每個動靜、細節都牽動着父母的心。關於吃，父母總期盼有所謂**「超級食物」(Superfood)**　能將各種營養素一網打盡，但並沒有一種食物能涵蓋所有營養，惟有飲食多元孩子才會健康成長，比如吃蘋果可攝取維他命A，吃香蕉可補充維他命E，吃奇異果能吸收維他命C……食物種類豐富才能提供完整均衡的營養。而**寶寶六個月大開始吃副食品，正是培養多元飲食習慣的最佳契機**，這時父母可逐步拓闊副食品的種類，這樣不但能確保孩子攝取均衡營養以促進生長，亦可提高他們對各類食物的接受度，避免日後出現偏食的情況。

嬰幼兒所需營養素	功用
蛋白質	促進人體生長發育和修補身體組織，並保持抵抗力
奧米加3脂肪酸（包括α-亞麻酸、EPA、DHA）	DHA有助腦部發育和視力發展；而EPA及α-亞麻酸在體內可轉化為DHA
維他命A	促進視力發展及眼睛健康，維持正常生長和免疫功能
抗氧化營養素（如維他命C、E、硒等）	增強抵抗力及保護細胞的完整性，其中維他命C有助鐵質吸收
鈣質	構成骨骼和牙齒的基本元素
鐵質	保障胎兒的正常生長和腦部發育，同時有助預防缺鐵性貧血
鋅質	維持免疫系統正常運作，幫助嬰兒生長發育和傷口癒合

父母對下一代的期望也反映在食量上，常常就算只剩下少量奶，媽媽們也會想辦法讓寶寶飲完。再長大一點，為了令他們吃下大人所設定的分量，餐桌變成戰場，反而破壞幼兒的食慾。其實愉快的餵食或進食氣氛不難營造，建議父母**讓幼兒與家人同桌吃飯，一方面有助發展社交能力，另方面藉由模仿大人進食，可激發孩子對食物的興趣**，引導他們不偏食，而攝取到完整的營養。

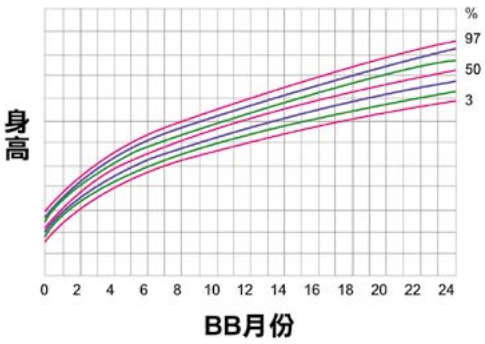
生長遲緩是父母最擔心的事之一。生長遲緩除了少數因為先天問題所致，**很大部分都是由於偏食、進食速度過慢、拒食等飲食行為造成**，因此在為孩子引入副食品階段，不論食物種類、進食環境、餵食態度都要多留意，**當孩子吃飽後就不要強迫他們再進食。**

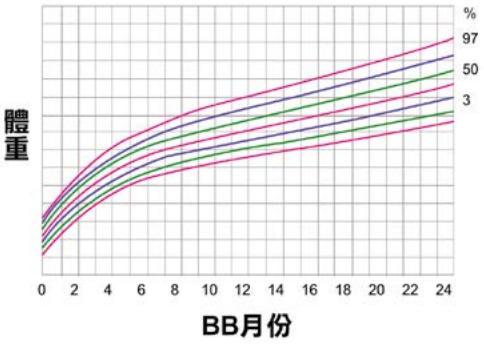
香港在2012年進行了一次嬰幼兒餵食調查，依實際體重將孩子分為過輕、正常及過重。其中有一半體重正常的孩子，父母認為他們過輕；也有一半過重的孩子，父母卻覺得他們體重正常。可見**家長普遍放大檢視孩子的飲食，擔憂他們缺乏營養以致經常要求孩子吃過量食物**，也有家長因孩子不愛喝水便在飲水中加果汁、蜜糖，或者給他們吃太多糖果糕餅，逐漸地就出現熱量超標的情況。

千萬不要以為孩子肥嘟嘟的才可愛，幼兒時期肥胖，長大後不但容易有肥胖體質，罹患冠心病、三高等慢性疾病的機率也一併提高。

寶寶一歲前，是人生發育速度最快的時期，這階段的身長、體重增幅簡直比火箭還要快！

月數	身長增幅	體重增幅
0至6個月	每月1.5–2.5厘米	6個月體重約達出生時的2倍
7至12個月	每月1厘米	12個月體重約達出生時的3倍





世界上沒有單一的超級食物能讓嬰幼兒成長，只有多元、均衡地飲食才能幫助孩子健康茁壯。

嬰幼兒缺乏維他命D會阻礙骨骼、牙齒發育。曬太陽可補充維他命D，但可別在正午時曬太陽啊！

從出生至一歲，其中比較顯著的發展是大肌肉的成長，強健的大肌肉使寶寶能自行坐起來、站立繼而行走。要做到這些動作，骨骼及肌肉的發展是重點。除了均衡飲食，特定的營養素亦可促進骨骼及肌肉的發展，如蛋白質、維他命（A、B_1、B_2、B_6、B_{12}、C、D、E、K）、鈣、鐵、鋅、鎂、菸鹼酸等。

除了母乳及牛奶之外，在為寶寶引入固體食物後，可從蔬果攝取各種維他命、礦物質；穀類可提供蛋白質、維他命B雜；蛋、豆、魚、肉類則可提供蛋白質、鈣質、鐵質等必要營養元素。

肢體成長圖

0–3個月　6–8個月　7–9個月　9–12個月　1–2歲　3–5歲

比起前述營養素，多數人對維他命D的作用可能不那麼熟悉。相對於蛋白質、鈣質攝取量普遍足夠的情況，有本地大學的調查顯示，本港初生嬰兒及孕婦維他命D偏低的情況的確存在。你會訝異：「香港位處陽光充沛的亞熱帶，我們竟會缺乏維他命D？」**其實維他命D是不可或缺的營養素，長期缺乏會引起許多問題。**

維他命D除了透過餵哺母乳或從食物中攝取，大部分都要靠接觸陽光來合成，但女士們平日出門滿身滿臉都塗了防曬品，加上寶寶出生後大人呵護倍至，打傘遮陽、衣物由頭裹到腳，怎能照射到充足的陽光來製造維他命D？

近年全母乳餵哺風氣盛行，媽媽全母乳哺育時多些接觸陽光或補充維他命D，可增加母乳中的維他命D含量，但英美國家傾向讓寶寶直接補充，**成效更加顯著。**另外在正午以外時間帶孩子到公園、戶外散步吸收陽光，也是增加維他命D的好方法。

維他命D的作用	缺乏維他命D的影響
• 促進骨骼、牙齒及人體細胞生長 • 強化神經、肌肉 • 強化免疫系統的發育 • 促進鈣質吸收	• 阻礙骨骼正常發育，造成O型腿甚至軟骨症 • 影響免疫系統，引發過敏、濕疹、哮喘及腸胃道不適 • 損害牙齒發育及健康 • 影響鈣質吸收

含維他命D的食物

- 高油分魚類
  （如三文魚、沙甸魚、鯖魚、吞拿魚、鱈魚、鰻魚等）
- 蛋黃
- 肝臟
- 添加維他命D的奶類製品、豆奶

*提供維他命D的食物不多，而且含量亦較少。人體所需的維他命D最主要是來自陽光中的紫外線，在照射皮膚後於體內合成。

帶小寶貝去公園或郊外走走吧！讓孩子在草地上坐着，在陽光下跑跑跳跳，他們會茁長得更健壯。

寶寶大腦的發育並非一出生後就定型，三歲前都還在發育中。該吃甚麼刺激腦部發育，為腦仔加分？

零到三歲是腦部發育的高峰期，除了以語言、互動來刺激嬰幼兒腦部的發育，營養更不能少。有些父母會買健腦補品給孩子吃，其實只要維持均衡飲食，並適量補充構成腦細胞的養分，比如蛋白質、脂肪、維他命、礦物質（鐵、碘、鋅），就可取得足夠的健腦營養成分。

其中大家熟悉的DHA（Docosahexaenoic Acid）是組成神經細胞膜的主要成分，從建構記憶能力或大腦皮質功能，再到智力發展，DHA都非常重要。而以眼睛發育來說，寶寶三個月大前還處於近視狀態，隨着視力發展四個月開始會探索鏡中影像、辨認鮮豔色彩，六個月後可探索周圍環境，在這個視神經發育的階段也必須有足夠的DHA，才能幫助視網膜感官細胞的發展。**媽媽在懷孕或母乳餵哺期間攝取足夠DHA，可直接強化寶寶的發育。**隨着寶寶長大，食用各種魚類及海藻，也能獲取足夠的DHA。

零到三歲是腦部發育的黃金階段，爸媽可以多與寶寶互動來刺激他們的腦部發育，當然營養更不能少。

另外，在母乳中的**MFGM (Milk Fat Globule Membrane) 乳脂球膜**可與DHA產生相互作用，強化腦部及認知能力的發展。

抗病力

從飲食增強抵抗力

（蛋白質、乳鐵蛋白、維他命A等）

咳嗽、流鼻水、腹瀉……寶寶一病，父母就非常擔心！接種疫苗抗病很重要，但原來從飲食着手也能增強抵抗力。

用1比99稀釋後的漂白水殺菌是人人熟悉的清潔觀念，對於有嬰幼兒的家庭家居衛生更是不容忽視，**但你想過怎樣加強小寶貝體內的抗病能力嗎？**

這幾年季節性流感橫掃各地，從世界衛生組織的統計可知，每年全球流感發病率在兒童中佔20至30%，幫助孩子抵禦病菌很令父母費心。既然流感乃至於手足口病、輪狀病毒層出不窮，在改善個人及家居衛生、注射疫苗之餘，**攝取適當營養更是促進嬰幼兒免疫系統發展的主要途徑**，如維他命A、C、E及礦物質如鋅及硒等，都有助提升免疫力。而**當生病時，充足的蛋白質及DHA更不可少，它不但能加快復元速度，也能夠抑制發炎。**

說起母乳富含嬰兒成長所需的營養人人皆知，不過你聽過其中一種名為**乳鐵蛋白（Lactoferrin）**的珍貴成分嗎？母親產後幾天內所製造的乳汁含有非常豐富的乳鐵蛋白，**在寶寶出生後數個星期提供關鍵性的免疫保護。**同時，乳鐵蛋白也存在於體液如口水、眼淚、膽汁，證明其對免疫力的重要性。

乳鐵蛋白同時具有促進鐵質吸收的功能，**因此也能發揮預防貧血的效用。**

隨着營養學界對乳鐵蛋白的研究不斷加深，它對寶寶成長過程的正面作用也獲得更多專家的肯定。乳鐵蛋白除了擔負輸送鐵質的工作來確保身體運作正常之外，**同時具備了對抗細菌及預防病毒感染的功效，是提升免疫力的好幫手。**

有助提升抗病力的營養素	主要天然食物來源
蛋白質	肉類、魚、蛋、奶品類（包括牛奶、芝士、乳酪）及豆類製品
乳鐵蛋白	母乳
維他命A	奶品類、肝臟、蛋
抗氧化營養素（如維他命C、E、硒等）	一般新鮮蔬菜水果及植物油
鋅質	肉類、貝殼類、果仁

乳鐵蛋白 (Lactoferrin)
有助支持腸道健康及減少細菌或病毒感染

原因在於**乳鐵蛋白**可以增加腸道上皮層細胞的繁殖，保護並強化腸道細胞的絨毛組織，這使病菌難以沾黏在腸道細胞上，**可以減少腹瀉的機會。**乳鐵蛋白本身的化學結構能夠破壞病菌的細胞膜，抑制病毒增生的速度，身體便能快速將病菌消滅。

總括來說，在促進嬰幼兒腸道健康及預防感染方面，乳鐵蛋白可以發揮以下功用：

- **減少附於腸道上的細菌，降低寶寶腹瀉的風險。**
- **有助減低寶寶遭細菌或病毒，如流感、手足口病及其他呼吸道疾病感染的機會。**

對一般健康嬰兒來說，有研究顯示乳鐵蛋白或有助減少下呼吸道感染機會，強化呼吸道健康。

乳鐵蛋白是母乳中珍貴的活性蛋白，要攝取足夠的乳鐵蛋白，**餵哺母乳是最自然直接的方式，**因為哺乳過程中營養成分可得到有效的保存，對寶寶是再好不過了。

如果無法以純母乳餵哺，怎樣才能令寶寶吸收到充足的乳鐵蛋白？家長可以考慮選擇一些已添加乳鐵蛋白的嬰幼兒配方及食物。

寶寶補充乳鐵蛋白，或有助減少遭流感、手足口病及其他呼吸道疾病感染的機會。

營養師對嬰幼兒營養的支援

孩子圓碌碌、肥嘟嘟才可愛？營養失衡，小心他們一路肥到大！要養育出健康滿分的孩子，聽聽營養師怎麼說！

前面談了許多嬰幼兒營養，那麼營養師在嬰幼兒成長路上可提供甚麼支援？

現時家長會尋求營養師協助，通常是見到子女比同齡孩子矮小、瘦弱，懷疑孩子有生長遲緩的現象。但其實相對於生長遲緩，近年愈來愈普遍的是營養過剩導致的肥胖問題，中國人常說能吃是福，父母擔心營養不足經常催促孩子吃東西，不知不覺就養出了許多小胖子。**殊不知肥胖可能為將來埋下各種疾病的隱憂。**

以二型糖尿病為例，從1997至2007的10年間，兒童及青少年新症增加了12倍之多；近年有部分兒童因為肥胖引起睡眠窒息症，需要配戴呼吸機才能入睡；另外有多於1%的中學生因為高血壓必須接受治療。可以說**幼年時期肥胖是導致青少年、成人階段肥胖的主因，也是誘發各種病症的元兇。**

說到家長帶孩子來見營養師，最擔心、最常提出的問題莫過於「怕孩子太瘦」，曾有媽媽邊拜託營養師提供增肥方法，邊心疼地拉起孩子的衣服表示：「你看看，我兒子瘦到連肋骨、尾龍骨都凸出來了，這樣是不是營養不良啊？」營養師聽後只能安慰這位媽媽並解釋：「要把肋骨、尾龍骨完全遮掩起來，需要非常厚的脂肪才能辦到，這樣小朋友會有多胖啊！」

實際上香港極少有營養不良的孩子，根據衞生署的統計，高達兩成的本港小學生體重過重，**家長對孩子成長期間身高、體重的增幅應該有正確的認識**，畢竟肥胖除了容易誘發生理上的疾病外，也會影響身心發展及自我形象。對此要提醒家長儘管肥胖有礙健康，但**千萬不要胡亂幫孩子減重**，孩子減重跟大人不同，**如何在控制進食熱量之餘兼顧成長所需的營養，促進腦部發展及學習能力，有賴營養師的專業指導。**

由肥胖導致的慢性病深深威脅着現代人的健康，相關的醫療支出更是家庭社會的沉重負擔，家長關注孩子的成長應從建立正確的營養認知做起，**好好了解成長曲線圖，在日常三餐落實飲食金字塔**，不要刻意催谷孩子成長，教導他們從小養成良好的飲食習慣，才是真的愛孩子。

孩子怎樣吃才算健康？

食物組別	學前預備班至幼兒班	低班至高班	1份食物的例子
穀物類	8-12份	12-15份	• 飯1湯匙 • 不經油炸麵類1/3碗 • 方包1/2片 • 薯仔1個（如雞蛋大小） • 餐包、豬仔包1個（如網球大小）
水果類	至少1份	至少2份	• 切粒水果1/2碗 • 中型水果1個（如女士拳頭大小） • 乾果1湯匙
蔬菜類	至少1 1/2份	至少2份	• 已經煮熟的瓜菜1/2碗（約2兩） • 未煮熟的蔬菜1碗
肉、魚、蛋及替代品	1 1/2至2份	2-3份	• 雞、牛、豬、魚30克（如乒乓球大小的熟肉） • 雞蛋1隻 • 布包豆腐1磚 • 乾豆類1/2碗
奶品類	約2份		• 低脂奶 / 脫脂奶1杯 • 低脂芝士2片
油脂類	6份以下		• 植物油1茶匙 • 沙律醬1湯匙

註：1杯 = 240毫升；1碗 = 250-300毫升

從媽媽懷孕開始到寶寶出生滿兩年，營養界稱為「黃金一千日」，期間所攝取的營養是否適當，無論是對嬰幼兒當下的發展，或未來罹患慢性病的機率，都有關鍵性影響。

支持印製

LEX-2019-HK0014 (Apr 2019)
PHKM1415