

## 一岁以内的宝宝不宜喝鲜榨果汁？专家：不能过多喝

2018年04月19日 14:38

清华大学附属北京清华长庚医院儿科副主任医师晁爽表示：“果汁过于精细，它实际上过滤掉了很多东西，像膳食纤维，这对宝宝的大便的形成和排出有很大帮助，果汁在这方面就比不上水果块。而且有家长在做果汁的过程中，还会把它煮熟，高温进一步使营养素丢失。由此可见，喂果汁既没有训练吞咽功能的优势，也没有补充营养的太大优势。”

北京中医药大学第三附属医院儿科主任医师崔霞指出：“一岁以内，我们还不主张过多的给孩子喝果汁。自制的家庭食用果汁在榨取过程中，实际上对维生素破坏也很多。另外纤维素基本上就所剩不多了。”

那么，水果变成果汁，除了大部分的营养流失以外，对于宝宝而言，喝鲜榨果汁，会产生哪些影响吗？

晁爽称：“首先，果汁过甜，可能会造成宝宝以后不爱喝白水。第二，它含糖量过高，可能会造成宝宝龋齿。还有，宝宝可能很爱喝果汁，但是果汁喝多了以后易占肚子，影响奶和其它辅食的摄入。”

崔霞说：“过多的摄入果汁，容易影响铜的摄取，这也是一种微量元素。另外也容易引起碳水化合物的代谢障碍。所以，综合这些方面的原因，我们还是建议孩子，不要过早过多的摄入果汁。”

专家告诉我们，一岁以内的宝宝确实不适宜经常喝果汁。但是偶尔少量饮用，还是可以的。那么，不同年龄段的孩子，喝果汁的量应该怎么控制呢？

崔霞称：“6个月开始摄取的话，6到9个月不超过125毫升。9到12个月（1岁的婴幼儿），不超过175毫升。之后，以此为标准，都是建议不要超过175毫升。”除此之外，宝宝在添加辅食的时候，还有哪些注意事项呢？

晁爽说：“从辅食的添加来讲，应该是从泥糊状食物开始，叫‘水泥末碎’。宝宝生下来，先喝的是奶或者水，它是液体的。然后，要逐渐转化成固体食物，经过泥、末、碎的过程。泥糊状食物是人类营养史上不可逾越的一个阶段，它能够

训练宝宝的吞咽功能，同时能够提供宝宝所需要的一部分营养，我们建议，除了添加米粉、菜泥以外，如果要添水果，应该以果泥的形式添加。”

专家告诉我们，给宝宝吃水果最好从果泥开始添加，再大一点的宝宝可以直接吃水果块。添加时，要循序渐进，水果种类要由少到多，以便于观察孩子是否会出现过敏的现象。（孝金波 杨思萱整理）

讨论：

- 1、你爱喝果汁吗？为什么？
- 2、应该如何均衡摄入营养呢？

新闻 URL: <http://society.people.com.cn/n1/2018/0419/c229589-29937440.html>

录音 URL: <http://ttn.co.jp/sound/text/690560.m4a>