

米粉营养不够 损害孩子健康

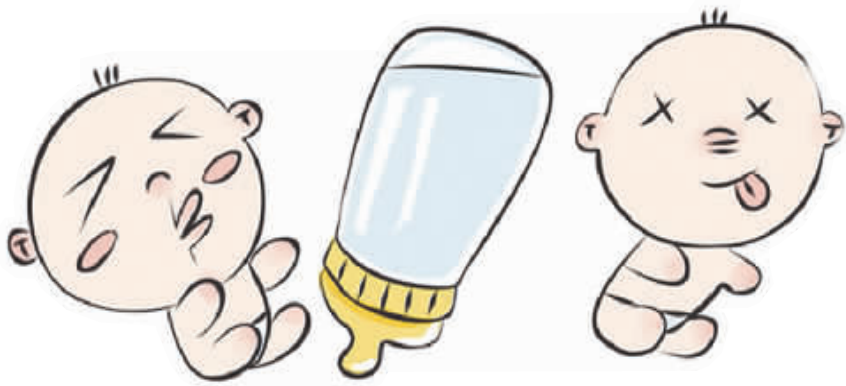
近日,国家食品药品监督管理局公布了 2015 年第二期食品安全监督抽检信息,在特殊膳食食品抽检不合格名单中,17 种不合格食品全部为婴幼儿米粉,而不合格原因主要是钠、钙、维生素等营养成分含量不达标。那么,作为婴幼儿重要辅食的婴幼儿米粉,如果其营养成分不达标会给宝宝带来哪些影响呢?

婴儿米粉主打营养牌

记者从国家食品药品监督管理局公布的 2015 年第二期食品安全监督抽检信息中发现,本次特殊膳食不合格名单涉及品牌有美力优、迪斯尼、宝多美、维享、博尔慧、贝乐素、博诚食品、迪米熊、德其尔。

以汕头市康园食品有限公司为例,其美力优牌金装婴幼儿营养米粉(肉丝番茄)钠含量检测结果为 1.4mg/100kJ,远低于 24.0mg/100kJ 的国家标准;汕头市培芝食品有限公司生产的迪斯尼牌黑米红枣配方营养米粉 1 段维生素 A 含量为 6μgRE/100kJ,低于 14~43μgRE/100kJ 标准值;江西天方实业有限公司生产的博诚食品牌淮山薏米金钻配方营养米粉,钙含量为 8mg/100kJ,低于 12mg/100kJ 的国家营养成分指标。

近日,记者走访市场发现,市面上的婴幼儿米粉品牌不少,种类也很多,而他们的共同点就是都用醒目字体标注了自己的“营养”特点。以某品牌黑米红枣米粉为例,除了在米粉产品前标注了同样醒目的“营养”二字外,这款适用于 6 到 36 个月婴幼儿的米粉还同时强调自己的“科学配方”、科学配比维生素和矿物质,强化了铁锌钙。而另一品牌豌豆婴幼儿米粉也同样在包装上宣称自己“均衡营养、消化顺畅”。



米粉不能替代乳类

作为辅食的婴幼儿米粉固然重要,但其重要性依然不能取代母乳或配方奶。有的妈妈认为,既然宝宝能吃辅食了,就把辅食作为宝宝的主食,平常也就减少了给宝宝的喂奶量。

专家指出,米粉只是辅食,婴儿的辅助食品又称断奶食品,其含义并不仅仅指宝宝断奶时所用的食品,而是指从单一的乳汁喂养到完全“断奶”这一阶段时间内所添加的“过渡”食品。但是,奶中的有些

营养元素在辅食里是没有的,1 岁以内,宝宝的主食还是应该以母乳或配方奶为主,辅食只能作为一种补充食品。

据介绍,米粉的主要成分是碳水化合物,然后是少量的蛋白质、脂肪及 B 族维生素等。而婴儿在生长阶段,最需要的是蛋白质,米粉中含有的蛋白质不但质量不好,而且含量少,不能满足婴儿生长发育的需要。如只用米粉类食物代替乳类喂养,会出现蛋白质缺乏症。

营养情况关系孩子健康

那么米粉营养成分不达标,会给孩子带来什么样的后果呢?

专家指出,婴幼儿时期的孩子正在生长发育,他们的胃容量不大,每顿食物都是为了满足生长所需的。而且婴幼儿本身可以吃的食物也有限,尤其是对于刚添加辅食的孩子来说,婴幼儿米粉可能是孩子除了奶以外唯一的食物。如果长期食用营养不达标的米粉,孩子就可能长期营养不良,会给婴幼儿的成长带来无法弥补的遗憾。以维生素 A 为例,其缺乏的影响除损害眼角膜的正常发育外,还会导致婴幼儿易患肺炎、麻疹等疾病。

随着近年来婴幼儿米粉的负面消息屡曝,不少家长不敢给孩子添加米粉,而改为添加其他辅食或干脆延迟孩子添加辅食的时间。对此,专家指出,婴儿生长至 6 个月时,消化系统及各器官的协调性已发育成熟,肠道消化淀粉的酶也逐渐活跃,转奶食物的添加有助于婴儿完成从依赖母乳营养到利用母乳外其它食物营养的过渡。专家提醒,宝宝的第一口辅食,首选就是含铁米粉,既不容易过敏,而且还能补充铁。同时要配合富含维生素 C 的水果和蔬菜,有助于铁的吸收。

(夏文)

