

瓶裝礦泉水安全嗎？

導讀：有時候帶孩子出遊，難免會購買瓶裝的礦泉水飲用，但是，瓶裝礦泉水對幼兒的健康有非常不好的影響，像是會引起蛀牙、容易致癌等等。加上塑料非常容易引起環境汙染，因此應該盡量少購買瓶裝的礦泉水。

一、瓶裝礦泉水對寶寶的不好影響

1、導致寶寶蛀牙

根據研究，經常飲用瓶裝礦泉水會導致寶寶錯失牙齒需要的氟化物，因而導致蛀牙。自來水中含有足夠的氟化物，可以補足牙齒所需。

2、危害寶寶健康

塑料是一種已知的有害致癌物質，它有可能導致癌症，並且引起不孕。尤其是放在汽車中的瓶裝水，更是容易起化學反應。

瓶裝礦泉水會危害寶寶健康。

3、碳足跡的危害

瓶裝礦泉水通常都是由貨車運送到所有的商店，運輸過程會增加碳的排放量，並且引起環境汙染，全球暖化。為此應響應節能省碳，一起做環保。

4、廢棄塑料汙染

塑料是一種不能分解的廢棄物，因此使用過多的塑膠瓶只會汙染我們生活的環境。家長應教育孩子盡量少使用塑料瓶。

二、如何替代瓶裝礦泉水

1、可安裝淨水器

如果妳的孩子不喜歡自來水的味道，可以考慮在家中安裝淨水器。這會比購買瓶裝礦泉水更經濟，並且可以防止任何水傳染的疾病。

2、冰箱的過濾器

有一些冰箱內置有過濾器，可以即時冷卻水，頗受消費者歡迎。它們不僅提供冷凍水飲用，而且水還無菌。這種過濾器也可以用來製造冰。

3、天然的檸檬水

檸檬富含維生素 C，可以提高寶寶的免疫力，因此可以嘗試將水混合些許檸檬汁，調成檸檬水讓寶寶飲用，健康又美味。

4、新鮮的水果汁

除了水之外，還有很多食物也含有水分，像是水果。所以可以嘗試讓寶寶多攝取水果，或是打成新鮮的果汁來飲用，風味也不錯。

5、水果混合牛奶

如果寶寶真的不喜歡喝水，也可以試著將水果混合牛奶打成汁，像是草莓牛奶、香蕉牛奶，除了美味之外，營養也滿分。

6、清涼的椰子水

在國外某些地方將椰子水當成一般的飲用水來喝，除了清涼解渴之外，它還含有鈣和維生素 C，對寶寶的健康很好。

* 資料來源：輯自中時健康 < <http://mombaby.tw.com> >

* 註：資料來源輯自報章或健康雜誌，只作參考之用，讀者務請理智分析。

