

## 提供幼兒新鮮果汁 哪些成分不要添加？

導讀：果汁很容易被兒童接受，因為不用咀嚼又富含甜味。此外，果汁還能預防便秘、脫水，是孩子生病的最佳食物選擇之一。但是，冰淇淋、風味優酪乳、甜味劑都不應該加在果汁中，應讓孩子飲用天然新鮮的果汁。

### 一、哪些成分不應該添加到果汁中？

#### 1、不要加冰淇淋

在果汁中加入 1~2 勺任何風味的冰淇淋都可以增加美味，但不會使它健康。所以停止添加冰淇淋到果汁中，並確保孩子飲用新鮮的果汁。

#### 2、風味的優酪乳

另一種多數人添加的常見成分是風味優酪乳，它可以使果汁或冰沙的味道豐富。相反的，妳應該要選擇純優酪乳來製造果汁或冰沙，使它營養豐富，具有健康性質。

果汁可以提供孩子維生素 C。

#### 3、不使用甜味劑

如果妳使用了水果，就不需要任何額外的甜味。雖然蜂蜜比一般糖還好，但最好還是避免，享受天然的風味和甜味。此外，糖也會增加額外的熱量。

#### 4、蛋白質的粉末

理想情況下，蛋白質粉末應該是和水或牛奶混合。蛋白質粉末混合果汁無法幫助孩子獲得果汁健康的益處，所以沒必要混合在一起。

## 5、不要添加開水

大多數人常犯的錯誤是稀釋果汁，這會進一步降低它的味道、風味和營養價值。最好讓孩子飲用新鮮的果汁，而不是稀釋過的。

## 二、讓幼兒飲用果汁的好處

### 1、補充維生素 C

如果你使用新鮮的水果來製成果汁，幼兒飲用後可以獲得水果豐富的維生素 C。如果你的孩子不喜歡吃水果，這是一個提供水果養分的好方式

### 2、可以預防便秘

果汁含有大量的水分，可以防止幼兒發生便秘的問題。兒童很容易有便秘的問題，主要和偏食、蔬果攝取不足有關。因此，飲用果汁可以幫助預防便秘。

### 3、增加孩子能量

如果你的孩子生病，流體的食物有可能是你最佳的選擇。果汁不僅可以提供幼兒能量，還能提供水分，預防生病的孩子脫水。

### 4、舒緩長牙不適

幼兒長牙時通常會有牙齦疼痛，食慾下降的症狀。因此，你可以讓孩子飲用冰鎮的果汁，不僅可以舒緩他的疼痛，還能補充養分。

### 5、提供天然甜味

兒童都喜歡吃甜食，但吃太多甜食對他們的健康並沒有益處，還有害處。

妳可以給孩子喝果汁，提供他天然的糖份，滿足他的慾望。

\* 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。

