果冻的介绍

健康

浣滆

鍙戝竷浜庡細2010/06/10 16:20

果冻的主要成分是水和卡拉胶。卡拉胶是一种膳食纤维，对人体肠道功能有一定益处，但是如果食用太多，会妨碍人体对矿物质等营养素的吸收。

当然，果冻生产厂家在果冻中会加入少量果汁和果浆，还有一些品牌的果冻里面有直接从水果中取出的果肉，虽然这些果汁果肉有一定营养，但是相比直接食用水果，其营养含量就低了很多。另外，果冻生产厂家也会在果冻中添加一些营养强化剂，添加一些Vc和乳酸钙等，以提高果冻的营养价值。从营养角度上来说，孩子应该多喝一些牛奶、多吃一些水果，合理饮食、不偏食，尽量少食用果冻。

考虑到丰富口味，可以吃一些果冻，但尽量不要吃太多。孩子的食量有限，食用过多果冻会占用孩子的食量，使孩子身体缺少足够的营养补充空间，不利于孩子身体发育；同时，食用过多或频繁食用果冻，还会使孩子体内累积过多卡拉胶等增稠剂、甜味剂、着色剂及防腐剂等，危害孩子的身体健康。现在市场上存在很多生产不规范企业，这些厂家对果冻原料的添加往往不符合国家规定，也有一些微生物和细菌指标超标，质量不过关。比如在购买时如果发现果冻色泽太浓，一般就属于着色剂添加过量，所以应谨慎购买食用。

由于幼儿身体的自我保护机制还不完全，在进食果冻时容易出现果冻进入气管或支气管，形成器官异物导致窒息。尽管大部分果冻包装上一般都有“注意：幼儿老人不要大口吞食，以防噎喉”、“婴儿勿食”等说明文字，但是接受采访的家长和儿童都表示在进食果冻之前并没有注意到这些说明。赵教授提示说，在最初，果冻包装上是没有这些说明文字的，后来发生了一些婴幼儿吃果冻噎死的事故，果冻的包装上才先后出现了这些说明文字。1岁左右的儿童不宜吃果冻，因为这一时期的幼儿牙齿还很少，不能正常咀嚼、粉碎果冻，一旦吸食进去，堵住声门，几分钟就会窒息而死。因为果冻是胶状物，即使疏通也很困难，需要手术。

而且，大一些的儿童也最好不要以吸食方式吃果冻，最好咬着吃或用小勺取食。目前绝大多数果冻在外包装上没有这方面的提示，尤其是散装果冻，更应当引起注意。