

健康

浣 漏

漆 賤 贛 浜 庸 緬 2010/06/10 16:20

果冻的主要成分是水 and 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 and 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。