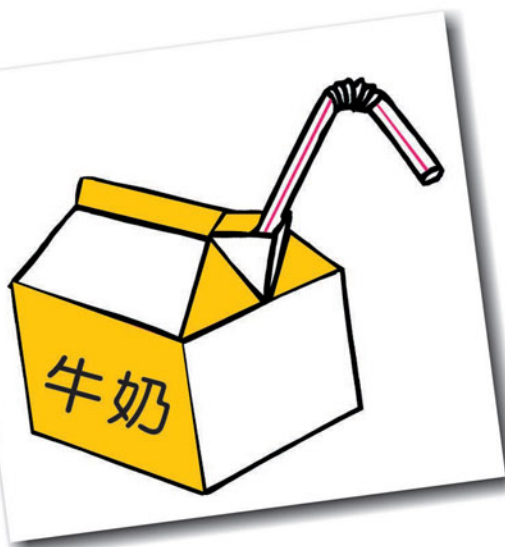




牛奶真的只適合 外國小朋友嗎？

兒童飲食是家長們茶餘飯後的熱門話題，當中我們或會談及不少來自報章雜誌的飲食建議，但家長會否發現大部份報導的健康建議，多來自西歐或美加等營養組織，而其營養建議亦主要按照當地兒童的營養需要和飲食習慣而定立，到底這些飲食建議是否適合本地兒童？若果本地兒童悉數仿倣，又會否產生什麼反效果？家長們確實不得而知，亦正因為不同地方的小朋友確實有不同的飲食習慣，本地營養學家的確有將外地營養建議本地化的必要，而在眾多營養建議中，小朋友在斷奶期後是否需要飲牛奶就引來最多的爭議。



從幼兒出生至六個月大，母乳是唯一、亦是最理想的營養食物，這個說法確實無用致疑，即使幼兒開始進食固體食物，母乳亦是兩歲以下幼兒飲食中相當重要的營養來源。但在幼兒長大後，是否需要飲用牛奶來取代母乳，營養學界仍是各執一詞。支持兒童飲牛奶的認為牛奶含豐富蛋白質和鈣質，對兒童發育成長甚有幫助。相反反對兒童飲牛奶的則認為牛奶雖含豐富蛋白質，但蛋白質的結構與母乳不同，因此對兒童發育反而有害無益。

由於牛奶所含的蛋白質屬於酪蛋白，因此較難被人體吸收，而未經消化吸收的蛋白質亦較容易引起食物敏感，同時蛋白質若未被吸收，反會被消化道內的害菌所用，擾亂消化道內益菌和害菌之間的平衡，增加消化道疾病的風險。另一方面，牛奶所含的鈣質雖較豆類和蔬菜類食材高，但牛奶內過多的動物蛋白卻會增加鈣質和其他礦物質從小便中流失，因此牛奶並不一定較其他高鈣食物有效促進骨骼健康。

培養子女多元化的飲食習慣

姑勿論牛奶蛋白是否對人體有害，營養學家最擔心的反而是家長認為「牛奶萬能」的心態。不少家長都覺得幼兒偏食引致營養不良，最直接的解決方法便是讓小朋友飲牛奶，但牛奶本身鐵質和維他命C含量不高，同時不含任何纖維素，所以不吃水果、蔬菜或紅肉的兒童，即使多喝牛奶亦無補於事，反會給家長錯覺，以為小朋友已得到充足營養補充，懶去改善子女的不良飲食習慣。

當然將牛奶視作均衡飲食的其中一部分並無不可，但家長更要注重培養子女多元化的飲食習慣，例如在飲用牛奶外，亦可讓小朋友進食芝士、乳酪等高鈣食物。家長亦可讓幼兒進食深綠色蔬菜、豆腐、豆奶及其他豆製品來增加鈣質攝取，只要飲食多元化，便無用依賴個別「萬能食物」，亦能為發育提供充足的營養。