

您家baby 的保健品 吃對了嗎?

兒童及幼兒 用藥小百科



作者是亞東醫院藥劑部 嘉芬藥師

隨著時代變遷，注重生活品質，崇尚養生健康的民眾越來越多，在台灣保健市場是塊大餅，不只成人會買來保健身體及預防疾病發生，也開始有家長嘗試著讓孩子從小使用保健食品，但是真的有吃有保佑，還是只是吃心安的？吃了以後會產生甚麼效果？在門診常會有父母親帶著大大小小的保健食品前來詢問，如果需要購買，那麼各式各樣的產品充斥在我生活周圍，到底又該如何選擇，才能吃對產品保健康？

三餐老是在外，孩子總是偏食 「我家孩子老是胃口不好，吃什麼可以長點肉？」

由於飲食西化以及外食比例提高，再加上偏差飲食習慣，很多家長都會擔心小孩營養不良，會想選擇一些綜合營養品，像是維他命等，以免瘦巴巴地不好看。雖然大家都知道維他命是保健食品，但並非成分單位劑量越高、內含維他命的種類越多，小朋友就能吸收得越好，此外，有些家長喜歡給孩子食用多罐保健食品，想要一次將小孩缺乏的營養素全部補齊，不當或過量使用，會出現反效果，以脂溶性維生素A為例，過量的新聞時有所聞，維生素A含量不足會造成夜盲症，如果食用太多，除了皮膚會變黃之外，也容易造成骨頭酸痛及肝臟損害，如：魚肝油、藍藻等保健食品都含有豐富的維生素A，因此若已經有在服用綜合營養品，需要再選擇其他產品時，就更應該詳細閱讀成分說明，以了解是否有重複的營養素，以免造成身體負擔。

小孩絕對不能輸在起跑點，能長得比人家快就好

「我家小朋友都已經一年級了，可是個頭是班上最矮，是不是鈣不夠？」

到底該不該給孩子吃鈣片？何時吃最好？都是很多父母親心中的疑問，根據統計台灣孩童每日從飲食補充的鈣普遍未達衛生單位建議攝取量，含鈣的保健食品充斥市面，從機能性牛奶到嚼錠甚至中藥補品，樣樣都是強調只要使用就可以長得像大樹一樣高，雖然適度的補充鈣質可以幫助骨骼發育，但是若因為過度求好心切，補鈣補過了頭，反倒補出了其他問題，例如：便秘、腎結石等。最能增加體內鈣來源的方法，其實就是運動，目前台灣的小朋友運動量及曬太陽時間都過少，導致鈣量不足，建議平日養成運動333的習慣，每個禮拜運動3次，每次30分鐘，心跳到達130下，才能有效增強骨密度，另一方面養成均衡飲食習慣也是重要的，乳製品是鈣最主要的來源，但若是乳糖不耐症的小朋友，則建議可以利用起司、優格等食物替代，除奶製品以外，深綠色蔬菜、小魚乾、豆腐等也是含鈣量極高的食物，可以適量攝取。

功效多，廣告大，大家都吃我的小孩也要吃「小孩老是一變天就感冒，朋友推薦我這個牌子，價格貴，效果好，到處都看得到，我也想買來給她吃吃看？」

買哪個才好？哪牌最有保障？是每對父母親在購買保健食品時的最大困擾！也因此常會出現購買之後，再到處提著罐子詢問的情況，其目的就是希望得到相關醫療人員給予背書，讓兒童適度的服用保健食品並非不好，但也不能將它當作是身體保健的萬靈丹，像是為了補充鈣質與益生菌大量引用乳酸菌飲品，雖然補充了維生素，但相對的吸收更多糖分及熱量，反造成肥胖的後果。

在為小朋友選用保健食品前，先消除『反正已經有給孩子吃綜合營養素，那麼三餐隨便吃也沒關係』；『沒時間帶小朋友出去運動，多一點鈣片補充就好』等錯誤觀念，同時記得遵守以下原則：

您家baby 的保健品 吃對了嗎?

作者是亞東醫院藥劑部 嘉芬藥師

兒童及幼兒 用藥小百科



1. 了解體質及需求：不是適合別人的就適合自己，今天為什麼要服用？該怎麼吃對自己最好？是否適合自己等都是要購買前需要做的功課。
2. 主動認識產品：詳讀產品標籤了解購買產品的成分及含量，以免購買到重複，或不適合自身體質的產品。
3. 不追求誇大不實：很多保健產品為了達到廣告效果，常會有過度渲染功效的情況出現，並以假專家代言方式誤導消費者，也因此常會讓許多民眾認為只要服用就可以治百病，錯失疾病治療時機。
4. 與醫師藥師做朋友：現在保健食品的來源很多，若有特殊體質或需求者仍需小心購買，建議服用保健食品前應先與自己的醫師、藥師討論，並確認是否與目前服用的藥物是否會相互影響。

要維持小朋友的身體健康還是以適度的運動、均衡的生活飲食為首要，若仍有不足之處再考慮以保健食品作為補充，才能吃對產品保健康。