

如何為成長中的兒童選擇合適的 營養補充劑

張傑醫生

兒科專科醫生

2009年3月3日

均衡飲食對孩子的重要

均衡飲食對孩子的重要

均衡飲食

- 提供充足而且平衡的營養
 - 正常的身體生長
 - 足夠的抵抗力
 - 充沛的體力
 - 學習 (專注力、腦部發展、五感)

現代社會的孩子營養不足？

現代社會的孩子營養不足？

- 問題存在
- 包括本港兒童
- 原因：
 - 偏食習慣
 - 質和量不平衡(高脂高糖快餐食物)
 - 缺乏運動(尤其戶外)

現代社會的孩子營養不足？

- 未能從食物中攝取足夠的營養
 - 家長可考慮暫時以營養補充劑補充
 - 長遠來說，應培養孩子有均衡飲食的習慣

如何為成長中的兒童選擇合適的 營養補充劑?

如何為成長中的兒童選擇合適的營養補充劑？

(1) 釐定個人的需要

- 自己孩子特別需要補充什麼營養？

(2) 選擇合適的營養補充劑類別

- 維他命/魚油/魚肝油？

(3) 選擇合適的營養補充劑產品

- 家長的疑慮：名不副實的問題

選擇營養補充劑的步驟

(1) 釐定個人的需要

● 調查顯示：

● 香港家長特別關注子女的

● 免疫力/抵抗力

● 骨骼成長及

● 腦部發展

選擇營養補充劑的步驟

(1) 釐定個人的需要

維他命A	能增強免疫力, 能幫助保持皮膚組織健康
維他命D	能增強骨骼及牙齒堅固
Omega-3脂肪酸	<ul style="list-style-type: none">• EPA 及DHA: 能有助降低三酸甘油酯及血脂, 有助保持心臟健康• DHA : 是促進腦部發展的重要元素。缺乏足夠的DHA可導致認知及行為表現受損。

選擇營養補充劑的步驟

(2) 選擇合適的營養補充劑類別

● 假設選擇了魚類製品

	魚油	魚肝油
魚類身體部份	從魚類的脂肪中萃 取的物質	從深海魚類（通常是鱈 魚）肝臟中萃取的物質
主要成分	奧米加3脂肪酸	奧米加3脂肪酸 維他命A 維他命D

選擇營養補充劑的步驟

(2) 選擇合適的營養補充劑類別

根據這次調查結果，香港家長特別關注：

- 免疫力/抵抗力
- 骨骼成長及
- 腦部發展

魚肝油補充劑較魚油更能為成長中的兒童提供家長最關注的健康需要。

選擇營養補充劑的步驟

(3) 選擇合適的營養補充劑產品

家長關注：

● 名不副實「肝油」產品

選擇營養補充劑的步驟

家長的疑慮

- 成份誤解：
 - 因名稱的誤解，產品可能並不足以補充營養
- 不良後果：
 - 如果產品成分不明，長期食用難以評估會否影響孩子健康，可能得不償失
- 浪費金錢：
 - 沒有預期功效
- 份量過多：
 - 過量傷害身體

幫助解除家長疑慮的建議

幫助解除家長疑慮的建議

建議:

1. 選擇質素良好的產品
2. 讓孩子正確地服用

1. 選擇質素良好的產品

- 應該留意魚肝油補充劑是否含有
天然魚肝油成分

天然魚肝油成分代表:

- 由深海魚肝製成
- 營養成分直接從魚肝提煉

2. 讓孩子正確地服用

- 依從產品包裝盒上的建議劑量
 - 通常為每日一到三次
- 幫助子女建立每日定時進食的習慣
 - 例如早上起床、晚飯後
- 正面鼓勵：
 - 避免先入為主地標籤魚肝油補充劑的味道不好
 - 應教育子女魚肝油補充劑的好處

建議劑量

維他命D 的建議攝取劑量

美國兒科學院 (*The American Academy of Pediatrics*)

- 因維他命D 的攝取量不足及減少曬太陽
- 維他命D缺乏症的情況日益嚴重
- 建議兒童應從出生開始，每日攝取量由200 IU 增加至400 IU

Source : Prevention of Rickets and Vitamins D Deficiency in Infants, Children, and Adolescents. *Pediatrics* (Official journal of the American Academy of Pediatrics). 2008;122;1142-1152

版權所有,不得翻印。如需引用或轉載此檔案之任何內容,請先徵求精信醫療保健之書面許可。

維他命 A 的建議攝取劑量

中國營養學會建議(香港食環署參考值)

- 0 - 12個月： 每日400 μg
- 1 - 3歲： 每日500 μg
- 4 - 6歲： 每日600 μg
- 7 - 13歲： 每日700 μg
- 14歲或以上： 男性: 每日800 μg
女性: 每日700 μg

Source : <http://www.cnsoc.org/biao/biao3.htm>

Omega-3 脂肪酸的建議攝取劑量

美國食物及營養局 (*Food and Nutrition Board, US*)

- 0 - 12個月： 每日0.5克
- 1 - 3歲： 每日0.7克
- 4 - 8歲： 每日0.9克
- 9 - 13歲： 每日1.2克
- 14 -18歲： 男: 每日1.6克 女: 每日1.1克
- 成人： 不多於2克

The U.S. National Committee to the International Union of Nutritional Sciences (USNC/IUNS) represents the field of nutrition and five major nutrition societies of nutrition in the United States that adhere to the IUNS, including the American Dietetic Association (ADA), American Society for Nutritional Science (ASNS), American Society for Clinical Nutrition (ASCN), Society for International Nutrition Research (SINR), and the Society for Nutrition Education (SNE). Within the National Academies, the Food and Nutrition Board (FNB) has been responsible for the oversight of the USNC/IUNS since 1995 and serves as the U.S.

Source: DHA/ EPA and the Omega-3 Nutrition Gap/ Recommended Intake. DHA/EPA Omega-3 Institute.

版權所有，不得翻印。如需引用或轉載此檔案之任何內容，請先徵求精信醫療保健之書面許可。

<http://www.theomega.org/ncx/press/omega3-overview.html> Omega-3 Nutrition Gap and Recommended Intakes Assessed on 25 Feb 09

總結

- 充足而且平衡的營養必須靠均衡飲食提供
- 如孩子因某些原因未能從食物中攝取足夠的營養(如：有偏食情況)，家長可考慮以營養補充劑暫時補充不足
- 需要小心選擇
- 選擇原則
 1. 釐定個人的需要 (子女成長需要)
 2. 選擇合適的類別 (合乎子女營養需要)
 3. 選擇合適的產品 (小心誤選名不副實的產品)

完