

5岁以下孩子喝什么最好？权威指南只推荐这四种

孩子喝什么永远是妈妈圈里热门的话题，也是婆媳关系中绕不过的一大争议。

酸奶、牛奶、儿童奶哪一个更适合孩子？

6个月母乳喂养的孩子能喝水吗？

1岁孩子能喝果汁吗？

2019年，健康饮食研究(HER)召集四大权威机构：美国营养与饮食学会、美国儿童牙科学会、美国儿科学会、美国心脏病学会，共同发布了《幼儿期健康饮料共识指南》(Healthy Beverage Consumption in Early Childhood)(以下简称《指南》)。

下面，让我们和徐敏洁老师一起来看看，关于孩子液体饮料那些事，《指南》里是怎么说的。

指南里讲了什么？

从《指南》的数据来看，很多美国家庭普遍存在不该喝的喝了、要喝的喝少了的情况。

事实上，这些情况在中国也很常见，尤其是水、牛奶、幼儿奶、含糖饮料的问题格外严重。

比如孩子6个月前不用额外喂水，但很多人还是会担心孩子「渴、上火」而喂水。

这份《指南》细数了常见的9种液体饮料，包括水、100%果汁、原味巴氏杀菌奶、豆奶、糖饮料等，并根据年龄段非常详细地列出了孩子能喝什么、喝多少、几岁不能喝、为什么不能喝等专业的指导建议。

太长不看版：

最推荐孩子喝的液体饮料是母乳、婴幼儿配方奶、原味巴氏消毒奶和水。

● 6个月以下婴儿只喝母乳或配方奶就行，不需要添加任何的液体饮料，包括水。

● 6~12个月的孩子可以在添加辅食后，可以喝一点水(每天大约118~236mL)，其他液体饮料不要喝。

● 12~24个月的孩子，推荐喝全脂牛奶和白开水。在不能吃到新鲜水果的情况下，每天可以喝不超过118mL的100%纯果汁(不额外添加任何成分，包括糖、水、防腐剂等人工添加剂)。

● 2岁~5岁的孩子，首选白开水、低脂/脱脂牛奶，其次是少量的100%纯果汁。最推荐给孩子喝的只有这4种

1. 母乳



母乳可以为孩子提供强有力的免疫保护，其中丰富的乳糖也能促进婴儿大脑发育。

母乳是6个月以内宝宝最完美最营养的食物，即便是6个月后，母乳依然是有营养的。包括WHO在内的世界各国权威机构都建议，坚持母乳喂养至少6个月，并推荐母乳喂养至2岁及以上。

2. 配方奶

如果因为某些原因无法实现母乳喂养，配方奶也不失为一种选择。

3. 水

孩子6个月添加辅食之前都不用喂水，开始添加辅食后就可以适量喂了。

《指南》中也特别提出了，母乳和配方奶中已经含有很多水分，足够满足孩子日常需求。

额外喂水相当于减少了宝宝的奶量「灌了个水饱」，久而久之会营养不良，还可能对肾脏造成负担。

4. 原味巴氏消毒奶

这种奶是指经巴氏杀菌消毒之后，不添加糖、人工甜味剂或任何调味剂。常见的包括全脂奶、2%的减脂奶、1%的低脂奶、脱脂奶(国内标准：脂肪含量≤1.5%为低脂奶，≤0.5%为脱脂奶)。

孩子1岁之后就可以开始喝了。

这5种液体饮料不推荐给孩子喝

5岁之前是孩子饮食习惯养成的重要时期，除了推荐喝的液体饮料，以下6种最好不要让孩子碰。

1. 植物奶/非乳饮料

由植物成分制作而成，包括米浆奶、豆奶、核桃奶、椰奶、燕麦奶等牛奶替代饮料，但不含牛奶，分为加糖和不加糖。

1岁以下的孩子不推荐喝。

这类植物奶钙含量差距很大，同时吸收率、生物利用度低，一般需要格外强化维生素D、钙等。

除非是孩子出现牛奶蛋白过敏或乳糖不耐受，或需要特殊饮食，才可以用植物奶替代，但需要在医生指导下饮用。

2. 调味牛奶

为了迎合孩子的口味，商家通常会添加较多的糖或蜂蜜等甜味物质，相应的，这些成分在配料表中的位置就会比较靠前。

有些产品还会加入各种香精调味，但这对孩子的健康并没有好处。

真正的奶制品(包括调制乳)蛋白质含量至少要在2.3g/100g以上，而像xx钙奶、xx快线、爽xx一类的含乳饮料，其本质就是饮料而已。

3. 幼儿奶

这类奶基本都声称专为9~36月龄婴幼儿开发的乳制品，一般以「过度配方」、「后续配方」、「断奶配方」、「成长、幼儿奶」的形

式出现。

和营养充足的饮食相比，这类产品没有额外、独特的营养益处。可能额外添加了糖，甚至可能影响母乳喂养。

4. 含咖啡饮料

包括咖啡、茶、软汽水(如可乐)和能量饮料。

由于目前还不确定孩子咖啡因摄入量的安全水平，而且含咖啡因的饮料很多都没标注咖啡因具体含量，如果孩子喝，很难衡量孩子到底摄入了多少咖啡因。

出于谨慎考虑，专家组建议不要给5岁以内的孩子喝含咖啡因的饮料。

5. 含糖、甜味剂的饮料

所有添加了糖，或者是甜味剂的甜饮料，如：果汁饮料、运动饮料、甜咖啡、含糖茶饮料、苏打水、碳酸饮料、奶茶等，只要是配料表里有糖，基本都属于这一类。

常见的甜味剂包括阿斯巴甜、甜蜜素、三氯蔗糖、安赛蜜、*糖醇等，大家在购买的时候可以特别关注一下配料表。

对孩子来说，从小养成良好健康的饮食习惯可以受益一生。

但在很多人看来，可能只是——

不就一瓶饮料吗，孩子还小没关系的。

然而，他们却忽略了这一口、一瓶带给孩子的潜在影响。

实际上，除了主食、牛奶等食物中天然含有的糖，孩子身体所需的额外添加的糖量为0，摄入过多的糖反而会危害孩子的健康。

让孩子更容易得蛀牙，干扰孩子正常的饮食从而生长发育，孩子慢慢形成「重口味」，对于天然的食物失去兴趣，过度摄入的这些糖，最终很可能转化成脂肪堆积起来。

随着脂肪越堆越多，孩子会变得肥胖，随肥胖接踵而来的，是更容易患上糖尿病、血脂异常等疾病的风险。

记住：最推荐孩子喝的液体饮料是母乳、婴幼儿配方奶、原味巴氏消毒奶和水。

至于其他的，无论是含乳饮料、还是儿童牛奶，成分表里有「糖」字(蔗糖、果糖、蜜糖、代糖等)、咖啡因、甜味剂的，都尽量不要给孩子喝。

身体工厂里面都有什么“零件”，您都清楚吗？

人体就像一部精密复杂的“仪器”，各个脏器及系统各司其职，又紧密合作。

一旦某个脏器出现问题时，身体就会或多或少地发出预警信号。

希望通过全科郭坦坦医生的这篇科普，能让大家更好地了解疾病预防知识，选择正确的检查。

1

胰腺

胰腺非常靠身体内部，需要把胃“掀开”才能看到。因此，胰腺病症很难在早期就发现。

即便是通过B超来检查，也只能看到胰头、胰身。而且还必须是在体脂率正常的前提下，肥胖患者的胰腺B超检查就更加困难了。

检查办法：

如果怀疑胰腺出了问题，初步诊断方式建议选择：加显影剂的增强CT。

2

肝脏

每个人只有一个肝脏，它是人体的化工厂，承担着重要的代谢功能。

肝脏非常任劳任怨，不管怎么折腾它，它都不吭不响，怎么“蹂躏”它，它都任劳任怨。但如果“欺负”得太厉害了，肝脏出现问题，症状严重时就会危及生命。

酒精是伤害肝脏的杀手之一。酗酒者过度蹂躏自己的肝脏，就相当于在判自己死刑。而且，肝病带来的症状会使患者非常痛苦。

幸运的是，肝脏是一个自我修复比较快的器官。只要不是肝硬化等不可逆的肝脏问题，如果可以戒酒，几个月后，肝脏都可以自动修复如初。

检查办法：

肝脏的初级检查可以通过B超，高级检查是加显影剂的核磁共振。

3

肺

人有两个肺，它是人体中不可以休息的器官之一。

急诊医学中尤其强调保证呼吸畅通，如果肺部停止工作一小会儿，一条生命也会随

之消逝。

吸烟是损害肺部健康的杀手之一，因此人们强烈呼吁：戒烟、禁烟！

肺的损害是不可逆转的。就算戒烟了，已经损坏的肺功能也很难再修复。而如果不戒烟，肺气肿憋气的难受感觉，从50岁以后就会显现，并且伴随着烟民终身。

检查办法：

肺的初级检查是X光，高级检查是CT。

4

肾脏

人有两个肾脏，它的代偿能力与肝脏不相上下。

肾脏一般不会“娇气”的出问题，通过血液进行肾功能的检查，大部分情况下都是正常的。就算有一点肌酐、尿素氮的升高，也很可能是因为饮水不足而造成的。

因此，如果肾脏检查出现问题，不必太过惊慌。多喝点水再去复查，可能就会恢复正常。

当然，肾脏疾病也不容忽视。长期的高血压、未被控制的糖尿病均可引起肾病，而肾脏又不吭不响，不易发现。

如果肾功能真出现问题，和肺部一样不可逆转。因此，早期发现肾功能问题是非常重要的。

“尿微量白蛋白检查”可以尽早发现肾脏的病变，高血压、糖尿病患者，需要着重注意检查这一项。

检查办法：

泌尿系统的初级检查是B超，高级检查是加显影剂的增强泌尿系统CT。

5

心脏

不应该停止跳动的器官，它的重要性无需多言。

心脏骤停引发的猝死越来越年轻化，40-50岁的男性需要格外重视控制以下危险因素：烟、酒、熬夜、精神紧张；高血压、高血脂、高血糖。

检查办法：

心脏的初级检查是心电图、负荷下的心电图、心脏彩超。高级检查是心血管CT、血管造影。

6

大脑

大脑的神经细胞是人体中的高级细胞，受损后很难恢复。神经细胞对血液的供应要求比较高，脑血栓、脑溢血都会给大脑造成沉重打击。

高血压、高血脂、糖尿病患者，如果得不到良好的控制，就会发生脑溢血、脑梗等危险症状，严重者会危及生命。

检查办法：

脑部初级检查是CT，进一步脑组织中中枢神经的检查要靠核磁共振。

7

胃

胃是非常“瓷实”的脏器之一。但如果天天折腾它，比如饮食不规律、暴饮暴食、不加节制地饮用各种烈性酒……那就别怪它发炎了！

幽门螺旋杆菌可能导致胃溃疡和十二指肠溃疡，如果胃部出现症状，一定要及时予以治疗。

检查办法：

胃部的症状不可以使用B超检查，而是需要通过胃镜。40或45岁以上人群，不管有没有胃的症状，都建议做一次胃镜检查。

8

大肠

世界卫生组织建议，50岁之后，每10年应当做一次肠镜，或者每年做一次大便隐血。

如果肠镜发现有息肉：

○1厘米以下的单个息肉，可以3年后复查肠镜；

○1厘米以上，或者是两个以上的息肉，建议1年后复查肠镜；

○如果家中一级亲属(父母、兄弟姐妹)出现肠癌，则需要提前十年检查肠镜。也就是说，如果有家族史，需要从40岁起，每5年做一次肠镜检查。

9

胆囊

不吃饭会引起胆汁沉积。长期不吃早饭容易引起胆囊结石，而胆结石可以引起慢性胆囊炎。

如果通过B超检查，显示胆囊前壁厚度大于0.3厘米，则提示胆囊炎症、胆壁增厚，如果胆结石伴有糖尿病，则胆管感染发炎的几率会非常高。

所以，糖尿病患者如果发现胆结石，需要尽快手术切除胆囊，不建议取石留胆。

检查办法：

胆囊可以通过B超检查，需要空腹做。否则，饭后胆囊收缩，就根本找不到胆囊了！

10

膀胱、前列腺、子宫、卵巢

他们有个共同点：都是可以使用B超来检查的脏器。但是，在检查前的注意事项有所不同。

膀胱：必须憋尿。

B超如果发现膀胱充盈欠缺，则需要做进一步检查，比如尿液检查、三次晨尿液细胞学检查，排除血尿以及癌细胞。

如果怀疑膀胱癌，则有必要通过膀胱镜辅助确诊。

前列腺：常规检查是经腹部B超，也需要憋尿。

前列腺的长、宽、高必须在4厘米之内，如果有一个径超过了4厘米，则可以考虑前列腺肥大。

如果怀疑前列腺癌，则需要做经肛门的前列腺B超，必要时做核磁共振。

不建议做经腹部的前列腺B超，因为这种检查只能检查出前列腺肥大，看不出前列腺癌，白白浪费时间和金钱。

子宫：可以使用经腹部B超检查，经阴道B超检查，尤其是诊断子宫肌瘤，子宫内膜厚度非常有意义。

如果女性在更年期后子宫内膜还是比较厚，比如子宫内膜大于1厘米，则需要小心随访，严防子宫内膜癌。

卵巢：推荐选择经阴道超声来进行检查。

3厘米以下的卵巢液囊回声可以考虑是卵泡，重复做几次可以发现，卵泡是会变化体积的。

但如果是3-5厘米的液体囊性肿物，则可能是囊肿；大于5厘米的卵巢肿物，需要尽快去妇科排除癌肿。