

## Q8

文·圖／臨床營養科 營養師 蔡睿文

# 好煩惱！ 該為孩子補充營養保健品嗎？

**別焦慮！  
先思考孩子真的需要嗎？**

孩子的成長發育不能等，許多父母親為孩子的健康感到緊張焦慮，希望孩子高人一等，便買了鈣片給孩子補充；擔心孩子用眼過度近視，而買了葉黃素來吃；想讓孩子頭好壯壯、增進腦部發育、腸胃道消化吸收順暢，於是還買了綜合維他命、各式益生菌、魚油藻油等，又或是上述所有保健品都買一輪，瓶瓶罐罐林林總總這麼多，但，孩子真的需要嗎？

## 營養補充品前，以天然食物為優先！

正常情況下，優質且均衡的飲食足以提供孩子生長及發育所需的營養：包含三大營養素蛋白質、碳水化合物、脂質及維生素、礦物質，搭配充足的睡眠、良好的運動習慣及適度陽光曝曬、水分補充，當營養均衡時，身體能自動代謝轉換各器官系統所需的材料，孩子自然能正常健康的成長，這或許是營養師的老生常談，但也是最重要的觀念。

若是孩子有出現營養可能缺乏的情況，如身高體重落後該年齡的生長曲線、發展遲緩、容易挑食或愛吃加工食品、排便不順等等，這時也優先以調整飲食內容或生活型態為第一步，同樣的營養素鼓勵可從不同天然食物裡獲取，舉例像是鈣質，有些孩子不喜歡或因生理因素沒辦法喝鮮奶或乳製品（優酪乳、起司），就可替換從櫻花蝦、野苧菜、小方豆干、小魚干、菠菜、芥蘭菜、凍豆腐、黑芝麻等多種其他高鈣食物裡攝取，大部分動物性食材鈣質吸收率會比植物性食材高，這邊要特別提醒注意的是，即使是高鈣食物，若只是攝取微量（例如常被做為佐料的櫻花蝦、小魚干、黑芝麻），可能也無

表1：高鈣食物為「一份」時之克數（克g）與所含鈣含量（毫克mg）

種類	品項	克數	鈣含量
乳品類 (8g蛋白質)	乳酪絲	32g	299mg
	全脂鮮乳	216g	287mg
	全脂奶粉	30g	276mg
	全脂優格	258g	266mg
	起司片	44g	266mg
	全脂優酪乳	195g	176mg
蔬菜類	野苜菜	100g	336mg
	綠蘆筍	100g	276mg
	菠菜	100g	192mg
	芥藍菜	100g	181mg
豆魚蛋肉類 (7g蛋白質)	櫻花蝦	13g	381mg
	小方豆干	40g	276mg
	小魚干	10g	224mg
	蝦米	12g	132mg
	凍豆腐	54g	130mg
	黑豆干	37g	124mg
	小三角油豆腐	55g	119mg
	傳統豆腐	73g	117mg
	五香豆干	36g	99mg
油脂類 (5g油脂)	黑芝麻	10g	125mg
	白芝麻	10g	32mg

（資料來源：食品營養成分資料庫2022版）

法達到想補充豐富鈣質的效果，可參考表1列舉各類食物為一份時所含的鈣含量；另外與孩子協議進食順序或協調用餐環境也相當重要，可矯正孩子挑食的習慣或減少孩子因飯前吃過多零食而不吃正餐的機會。

在經由專業醫師或營養師評估後，確定孩子有營養素缺乏的情況且無法從飲食中調整達到需求時，才需要考慮營養保健品的使用，保健品的補充應做為最後輔助方式。這時，所選擇的品項、純度、劑量、食用頻率也是關鍵，皆須納入考量，建議補充前找專業營養師或醫師做個別化的諮詢評估。

確定孩子有營養缺乏的情況

優先以飲食內容或生活型態調整

營養保健品應做為最後輔助方式

## 常見的營養缺乏與補充原則

### ① 鐵和鋅

根據2011年台灣嬰幼兒體位與營養狀況調查，0-12個月嬰兒常見有鐵和鋅攝取不足情形。鐵和鋅攝取不足常會影響腦部早期認知功能發展、注意力不集中、貧血、肌肉協調表現、免疫力不足等問題，建議含鐵及鋅的副食品可於4-6個月時開始添加，可選擇紅肉、雞肉、蛋黃、深綠色蔬菜、海鮮等食材。若4個月後尚未使用副食品之前，為避免鐵質的缺乏，可適當補充口服鐵劑。

### ② 維生素D

維生素D的補充也需注意，缺乏維生素D易導致佝僂症、影響鈣質吸收、骨骼發育及免疫系統。台灣兒科醫學會建議純母乳哺育或嬰兒配方奶進食量小於1000毫升/天者，從新生兒開始每天應給予400 IU口服維生素D。隨著年紀增加，副食品中可選擇富含維生素D的食物，例如魚類、雞蛋、黑木耳、香菇等菇蕈類補充，也可增加適度的日曬，使身體自行合成維生素D。

### ③ 鈣質

有了足夠維生素D及豐富高鈣食物攝取，其實不需特別為孩子補充鈣質保健品，然而根據2017-2020國民營養健康狀況變遷調查，7-12歲孩童每日飲食中普遍乳品類攝取不足1份（240毫升），鈣質的攝取不足對於骨骼發育、神經傳導、肌肉收縮皆有重要影響，建議優先以飲食內容做調整，若真的無法達到需求時再考慮鈣質保健品的補充，也提醒勿攝取超過各年齡階段鈣質建議攝取量。

### ④ 益生菌

市面上的益生菌百百款，也分別有不同目的：調整體質、改善過敏、增加腸道菌

## 孩子常見的營養缺乏與補充建議

	缺乏影響	補充建議
鐵、鋅	腦部認知功能、貧血、肌肉協調表現、免疫系統	飲食中選擇富含鐵和鋅的食物，必要時可考慮口服鐵劑
維生素D	佝僂症、鈣質吸收、骨骼發育、免疫系統、血中鈣磷平衡	適量日曬，攝取富含維生素D食物，依情況考慮口服補充
鈣質	骨骼發育、神經傳導、心臟及肌肉收縮、協助血液凝固	優先以飲食內容做調整，鼓勵從多種不同高鈣食物裡攝取
益生菌	腸道菌相失衡、腸胃道症狀	優先調整飲食與環境，若補充依想改善的目的選擇對應菌叢

相、促進免疫等等，建議可先釐清想為孩子補充益生菌的動機，優先調整飲食與生活環境。若要使用益生菌補充，需注意產品的成分是否有不必要的添加物（如人工甜味劑、人工色素或香料等）、菌數多寡、是否為專利菌株、有無安全檢驗報告，此外還有食用益生菌的時間、頻率以及益生質的補充。

### 營養保健品的選購注意事項

#### ① 確認食品安全性

合格的製造廠牌與安全的成份來源非常重要，可優先選擇合格GMP（良好作業規範）藥廠製造的產品，並在購買前確定產品的成分來源、安全檢驗報告、製造日期、有效日期等。

#### ② 產品中是否有過多添加物

有時產品為了因應孩子的適口性而使用添加物，或是產品本身純度不夠、有效劑量太低，都會讓花費的金錢得不到相應的效果，甚至造成孩子身體負擔，建議應選擇無添加糖、甜味劑、人工香料或色素的產品。

#### ③ 搭配日常飲食，注意總體劑量

營養素有建議攝取量，當然不是補越多越好，攝取過量反而會造成孩子肝腎功能的負擔，或是與其他營養素競爭代謝吸收途徑，建議補充時要搭配日常飲食攝取量去做調整，注意總體劑量，並避免多重保健品使用。

### 結語

孩子的成長發育中，均衡飲食至關重要，在確定孩子有營養素缺乏時，優先以天然食物攝取，調整飲食內容、用餐環境、規律作息、充足睡眠、適度運動與日曬為優先，若真的需要保健品補充，其劑量、產品安全、使用頻率等皆需留意，建議在補充前先諮詢專業營養師或醫師進行個別化評估，以確保補充的合理性與安全性。🍎

### ▶ 參考資料

- 1.2017-2020年國民營養健康狀況變遷調查。
- 2.食品營養成分資料庫2022版。
- 3.臺灣兒科醫學會嬰兒哺育委員「嬰兒哺育建議」[http://www.pediatr.org.tw/people/edu\\_info.asp?id=16](http://www.pediatr.org.tw/people/edu_info.asp?id=16) (2016年5月28日上網)
- 4.衛生福利部國民健康署（民107）。健康均衡的飲食頭好壯壯的寶寶 嬰兒期營養參考手冊。台北市：衛生福利部國民健康署。
- 5.衛生福利部國民健康署（民107）。健康均衡的飲食快樂成長的童年 幼兒期營養參考手冊。台北市：衛生福利部國民健康署。
- 6.衛生福利部國民健康署（民112）。兒童衛教手冊。台北市：衛生福利部國民健康署。
- 7.衛生福利部國民健康署（民106）。兒童衛教指導立冊。台北市：衛生福利部國民健康署。