

什么样的水才适合婴幼儿?

早在20世纪,欧美国家就开始研究婴儿饮用水。法国、英国、美国、奥地利等国家也就适合婴儿饮用水的指标制定了相关法规和条文。法国甚至专门颁布法令,对用于婴儿的矿泉水作出了各种要求,也因此诞生了不少专供婴幼儿使用的包装水产品。

相比而言,国内对此研究很少,不论研究人员、企业还是消费者,了解都不够。

那么,究竟什么样的水才最适合婴幼儿呢?普通的自来水和瓶装水是否适合婴幼儿饮用? 王一品

Q:为什么婴幼儿用水有特别要求?

A:相比成人,婴幼儿的肾脏代谢功能还未发育完全,单位体重的需水量却是成人的2.5倍。如果水中的矿物元素含量过高,会增加宝宝的肾脏负担,尤其是钠元素。

因此,婴幼儿对饮用水的第一个特殊需求就是低矿化度,尤其钠含量不能过高。

世卫组织公开发表的论文《饮用水中的营养矿物质对婴儿和少年营养的影响》指出:婴幼儿更容易受到高矿物质摄入的有害影响。

很多国家法规和专业机构都对婴幼儿饮用水提出了矿物质含量的具体限量要求。

下表总结了国外法规和专业机构对矿物元素含量的建议:

| 矿物元素 | 国际法规及专业机构建议 |
|-------------|------------------------------|
| 溶解性总固体,mg/L | ≤100(保加利亚专家) |
| 钙,mg/L | ≤100(法国食品卫生安全署) |
| 钠,mg/L | ≤20(德国儿科学会、奥地利联邦法律公报、保加利亚专家) |
| 镁,mg/L | ≤40(瑞士儿科学会) |
| 硫酸盐,mg/L | ≤140(法国食品卫生安全署) |
| 氟,mg/L | ≤0.5(法国食品卫生安全署) |

因此,供宝宝使用的水,应该做到低钠淡矿化度

Q:纯净水不含矿物元素,矿化度接近零,是不是适合婴幼儿呢?

A:完全不含矿物元素的纯净水不适合宝宝饮用。

大自然中并不存在纯净水。纯净水是通过反渗透、蒸馏等手段,去除水中所有溶解物之后制得的一种水。在欧洲发达国家,这种水主要用于工业和医疗,很少有人会长期直接饮用。

有观点认为,与食物相比,水中的矿物元素含量较少,因此可以忽略。事实上,水中矿物元素对人体来说比较重要。首先,水中的矿物元素更易吸收,

其次,当人体无法从食物中摄取足够矿物元素的时候,水中的矿物元素就显得格外重要。

根据中国居民营养状况调查结果显示,我国大部分居民钙摄入量远远低于推荐量,镁摄入量普遍少于推荐量。因此,水中的矿物元素可能成为重要的矿物元素来源。

纯净水的问题不仅在于它不含矿物元素,德国营养学会认为,它还会带走人体内原有的营养物质,造成一些疾病。

所以,成年人不宜长期单一饮用纯净水,婴幼儿当然也不适合。



Q:家中净水器过滤后的水适合宝宝吗?

A:绝大多数家用净水器产出的水其实为纯净水,所以不适合婴幼儿饮用。

少数净水器可以保留水中的矿物元素,如果矿物质含量适中,也需要高温杀菌后才能供婴幼儿饮用。

Q:自来水适合宝宝吗?

A:如果当地自来水水质较好,矿物元素含量适中,烧开后可供婴幼儿使用。

Q:普通瓶装矿泉水适合婴幼儿吗?

A:这首先取决于矿泉水本身的矿物元素含量。不同矿泉水的矿物质含量相差很大,有的TDS高达500mg/L,钠高达35mg/L,这样的矿泉水就不适合婴幼儿饮用。

Q:婴幼儿水需要做到商业无菌吗?

A:所谓商业无菌,是指产品不含有致病性微生物,也不含有在通常温度下能在其中繁殖的非致病性微生物。

婴幼儿胃肠道系统比较敏感脆弱,因此在饮食上的卫生要求相对成人自然也要高出许多。

美国FDA有规定,供婴幼儿使用的水如果没有加热杀菌,必须有醒目警示。

世界卫生组织(WHO)与联合国粮农组织合编的《安全制备、贮存和操作婴儿配方奶粉指导原则》中明确要求:瓶装水并非无菌,必须在使用前烧开!烧开的目的就是达到无菌。

因此,配制婴幼儿食品的水必须达到商业无菌。

Q:市面上的瓶装水也都会经过杀菌处理,这样的水是否达到“商业无菌”标准呢?

A:在国内,除了专门的婴幼儿用水,不论是自来水还是普通瓶装水,都没有将商业无菌列为指标,因此必须要煮沸之后才能供婴幼儿饮用。

Q:为什么农夫山泉婴儿水适合婴幼儿?

A:首先,农夫山泉婴儿水取自长白山森林中的莫涯泉,这是一个罕见的低钠淡矿泉,钠含量小于20mg/L,TDS含量小于100mg/L,其他矿物元素含量适中,非常适合婴幼儿。

其次,农夫山泉婴儿水采用先进的高温杀菌工艺,达到商业无菌标准,所以妈妈们可以放心地用婴儿水直接冲泡奶粉,方便快捷,也能充分利用奶粉中的营养为宝宝健康成长提供最贴心的呵护和最有力的保障。

再次,农夫山泉婴儿水采用了极为严苛的标准,共有48项指标严于国家标准,确保宝宝的饮水安全。

最后,农夫山泉婴儿水参考了国际标准,制定了国内唯一适合婴幼儿饮用水的标准,并经过吉林省卫生和计划生育委员会备案,以此作为生产依据。

Q:使用农夫山泉婴儿水调制配方奶粉需要煮开吗?

A:由于已经达到商业无菌,农夫山泉婴儿水无须加热即可直接给婴儿饮用和冲泡奶粉。当然加热后使用也完全没有问题。

大家可能不知道的是,沸水或者温度过高的水有可能会破坏奶粉中的营养成分,而采用常温或略高于常温的水冲泡能较好地保留住配方奶粉中的活性营养物质。

值得强调的是,不论使用何种配方奶粉,都无法与母乳相比。

全国各大卖场、专业母婴连锁均有售
客服热线:800-857-1058



扫描二二维码,立即在线购买



王超尘 手绘