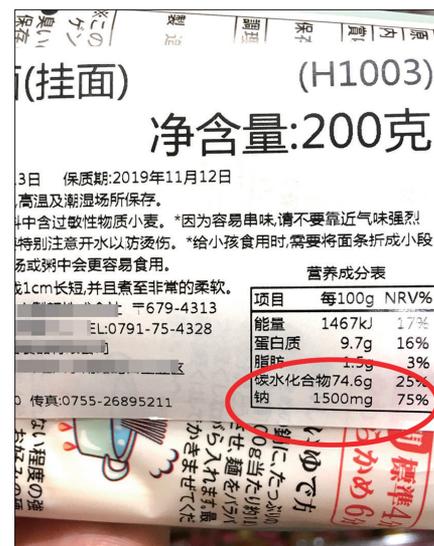




# 低盐、无盐……儿童食品“陷阱多” 这些“儿童酱油”钠含量比普通款还高

■天府早报记者 赵霞  
实习生 刘宇

随着人们对健康的重视,食物品质、食品安全显得尤为重要,特别是不少家长在为孩子选购食物时,更是格外重视。不仅要让孩子们吃饱,更要让他们吃好,营养健康更是不缺失。市面上各种各样的儿童食品不仅价格高昂,而且外包装上层出不穷的专业术语也是难倒了许多家长,让宝宝妈妈们挑花了眼,选昏了头。那么,这些所谓的儿童食品是否物有所值?天府早报记者实地走访了一番。



## 实地走访

### 儿童食品被放置于货架显眼处

为人父母都有一颗“望子成龙,望女成凤”的心,不能让自家孩子“输”在起跑线的心理更是被无限扩大了,早已不再单纯的指学习,而是扩大到跟孩子有关的衣食住行各个方面。

家有1岁男宝的胡女士对于儿子食材的挑选更是“用心良苦”,自从儿子开始添加辅食以来,每一种食材都是她亲自挑选。胡女士告诉记者,因为孩子还小,担心其摄入的盐分超标,因此每次都会专门选择在大超市里购买儿童食品,这样觉得放心。

市民赵女士也告诉记者,她的孩子现在6岁多了,但曾经也是疯狂“迷恋”过儿童食品。当时对儿童食品也不了解,于是在朋友和促销员的介绍和推荐下,选择过很多儿童专门食品,比如“儿童酱油”“儿童面条”“儿童肉泥”等。

然而,到底这些食品的成分如何,赵女士表示,“其实我也不知道!”大部分家长也不是专业营养师,对于儿童食品也是随潮流购买,听别人推荐得多。

随后,天府早报记者走访了成都春熙路附近的几家大型超市。在一家超市里,儿童酱油被放置在货架的上层,正好是成年人目光所及的高度。150ml毫升的某品牌儿童酱油标价34.5元,而同品牌的其他酱油150毫升只要24.9元,差价明显。胡女士给儿子购买的婴儿面条300g售价为38元左右。她坦言:“价格确实贵,但在一定程度上应该还是对宝宝比较好吧。”记者在面食区也看到了包装上画有儿童卡通图案的“儿童面条”,其中一款“儿童番茄面”重量只有普通番茄面的一半不到,价格却贵了接近一倍。

## 低盐低钠

### 远高于国家规定的低盐标准

类似的“儿童酱油”、“儿童面条”不仅在超市里随处可见,在网上也是十分受欢迎。一些商家甚至给商品贴上了“低盐”、“低钠”的标签来吸引买家的目光。

那么所谓的“低盐”“无盐”产品是否真的达到了标准呢?天府早报记者查阅资料发现,世界卫生组织和国家卫建部门建议儿童要少吃盐(钠)。根据《预包装食品营养标签通则》的规定,每100克/毫升的钠含量低于等于120毫克才可声称低盐(钠),低于5毫克才可声称无盐(钠)。

记者通过对比发现,市场上大多数的“儿童食品”其钠含量都不一定比普通食品含量低。超市货架上一款“XX超特选酿造酱油”瓶身上的配料表清楚的标着每100

毫升的钠含量为5900毫克,而另一款专门为儿童设计的“XX儿童酿造酱油”却有6100毫克的钠含量,儿童款竟然比普通款的含量还要高。

同时,记者也发现一些品牌食品在配料表上展现出了十足的“小心机”。配料表中的钠含量只有525毫克,乍一眼看上去的确比较低,但当记者再细细看时,才发现其标注的是每10毫升里的含量,稍加计算后可以发现,与同货架上的其他品牌酱油相比差别不大。

记者在某电商平台上搜索了“儿童低盐酱油”的关键词,首页排名靠前的商品大多拥有上千条评论,但几乎钠的含量都是每10毫升含钠500毫克左右,与国家规定的低盐标准相差甚远。

专家  
建议

## 天然新鲜才最好

家长希望通过选择儿童食品让孩子更健康成长,但是实际情况却不经相同。那么面对这些疑问和困惑,家长们又该如何选择呢?天府早报记者专程来到成都市青羊区妇幼保健院向儿童保健科的医生们请教。

“不少儿童食品可能都是商家的噱头。”该院儿保科丁常聪主任表示,尤其是蔬菜和水果泥。其实家长们自己在家中用新鲜果蔬制作出来的,肯定会比密封在包装袋里的更加营养健康。因此,家长们在营养育儿方面要避免盲目跟风,其实大可不必过分追求市面上的儿童食品。

而在儿童调味品方面,主治医生李红霞也给出了专业解答。她告诉记者,1岁以下婴幼儿的辅食中是不需要放任何调味品的,否则容易对他们的肾脏造成负担。对于1岁以上的儿童,“建议家长们在制作辅食时,主要以清淡为主。”适当加入少量家庭常用的调味品即可。

除此之外,选择应季的、本地的食材也是医生们给出的好建议。“天然的、新鲜的食物对儿童来说就是最好的。”丁常聪主任总结道。

## 怎样挑选合适的儿童食品

### 1 天然成分的儿童食品

给孩子吃天然成分的产品,比如新鲜的蔬菜、鱼肉等,这些天然产品不含添加剂,甜味、香味、营养元素都是纯天然。

### 2 选择适龄食品

宝宝出生后消化功能才逐渐发育完善,也就说不同年龄段的宝宝肠胃适应程度不同,大家要给他吃适龄食品,以免引起消化不良,甚至腹泻。比如等宝宝满4-6个月按月龄增加米糊、菜泥、肉泥等辅食。

### 3 少选膨化食品

膨化儿童小食品种类繁多,也是小朋友非常喜爱的零食,如油炸薯条、虾片等。这些食品往往添加了味精、香精、糖、盐等,味道很好,并没有什么营养价值,吃多了还易引起肥胖、挑食、营养不良等。

### 4 饮料应选天然果汁

新鲜果汁富含丰富的维生素,而且有天然的甜味,既满足了孩子的口感又能保证营养健康。且宝宝的身体机能不完善,排毒能力差,喝太多饮料会损失肝脏、降低免疫力,影响成长。



## 这些食品是高“盐值”

### 果脯蜜饯类

酸酸甜甜的话梅让人欲罢不能,但吃进10颗摄入的盐就占一天所需盐总量的56%。

### 面制品类

如果你的早餐是挂面、面包等,那可能也跌入了高盐陷阱。100克挂面就会让你吃进3克盐;两片普通切片面包含盐量占一天推荐摄入量的18%。这主要是因为盐有稳定食物结构的作用,面制品、蛋糕等加盐后,会加大其中面筋的强度,使其更有弹性,不容易塌陷。

### 薯片饼干类

薯片、锅巴、馍片、小小酥等是不少人的最爱,加盐让它们香气大增。饼干虽然不咸,但在加工时也需要通过加盐来支撑面筋强度、抵消甜度,所以饼干也是高盐食物。一袋100克的饼干含盐量占每天吃盐总量的31%。