

颜值小糕点暗藏“坑娃陷阱”

马卡龙色系的纸杯蛋糕、点缀着彩虹糖霜的甜甜圈、各色卡通造型的小甜点——这些颜值爆表的小糕点,对孩子有着无法抗拒的吸引力。

然而,这份“视觉盛宴”背后,隐藏着多重隐忧——视觉的诱惑掩盖了添加剂和高糖对身体的多重风险,且对儿童而言,风险相对更集中、影响更深远。

■据《北京青年报》



A 过量摄入合成色素的健康隐患

小糕点的鲜艳颜色,大多来自人工合成的食品色素。研究表明,合成色素在儿童食品中的使用尤为普遍,针对儿童销售的食品含有合成色素的可能性更高。

权威医学期刊《美国医学会杂

志》指出,早在50年前就有研究持续表明:食用含合成色素的食品可能影响部分儿童的专注力。即使是没有被诊断为多动症的孩子,在食用彩色麦片或糖果后,也可能出现注意力难以集中、坐立不安等行为改变。

《国际环境研究与公共卫生杂志》发表的系统性研究进一步证实,过量摄入合成色素与一系列健康问题直接相关,包括致敏性、消化道和呼吸道等问题,还会引发已确诊或未确诊儿童的行为改变。

B 高糖+低营养的“空热量”炸弹

更需要警惕的是,这些色彩鲜艳的食品往往同时含有高糖——研究发现,含合成色素的食品含糖量(每100克含33.3克)远高于无色素食品(每100克含13.8克)。这意味着,孩子每吃下一块彩色糕点,摄入的不仅是色素,还有大量的添加糖。

总的来说,小糕点的营养成分表通常呈现一个典型特征:高糖、高脂

肪、低蛋白、低维生素。以一块普通的纸杯蛋糕为例,约含15-25克添加糖,这已经接近甚至超过一个学龄儿童全天的添加糖推荐摄入量(世界卫生组织建议每日添加糖不超过总热量的5%-10%,对儿童而言约15-25克)。而蛋糕中使用的精制面粉缺乏膳食纤维,容易导致血糖快速升高,随后迅速下降,让

孩子在短时间内再次感到饥饿,形成“吃了还想吃”的恶性循环。更隐蔽的问题是,这类糕点占用了孩子的胃容量,却几乎不提供生长发育所需的优质蛋白、维生素和矿物质。长期用糕点替代正餐或作为主要零食,容易导致“隐性饥饿”——热量超标但营养不足,表现为体重偏高但体能差、免疫力下降。

C 糖+色素带来双重发育危机

儿童的器官尚未发育成熟,肝脏对添加剂的代谢能力有限,神经系统对化学物质也更为敏感。高糖摄入对儿童发育的伤害是多方面的。

注意力与行为问题 大量证据表明,合成色素可诱发或加重儿童的行为问题,包括多动、冲动和注意力不集中。同时,高糖饮食会导致血糖波动,影响大脑中负责专注力和情绪调节的神经递质功能。糖和色素的双重作用,可能让孩子在课堂上坐不住、写作业分心。

代谢与内分泌紊乱 长期高糖摄

入会导致胰岛素抵抗,增加儿童2型糖尿病和肥胖的风险。过多的糖还会转化为脂肪,堆积在内脏周围,诱发脂肪肝。对于女孩,肥胖还可能导致性早熟——脂肪组织中的芳香化酶将雄激素转化为雌激素,加速乳房发育和月经初潮;对于男孩,肥胖则可能抑制雄激素,影响生殖器发育。

骨骼发育与身高 高糖饮食会促进钙从尿液中排出,影响钙的吸收利用。同时,糕点中的糖分通过糖化反应生成晚期糖基化终末产物,干扰胶原蛋白的正常合成,间接影响骨骼生

长板的正常发育。**肠道菌群失调** 高糖饮食会选择性促进有害菌的生长,抑制有益菌(如双歧杆菌、乳酸杆菌)的定植。肠道菌群失衡不仅影响营养吸收和免疫力,还可能通过“肠-脑轴”进一步影响孩子的情绪和行为。**龋齿与营养不良** 附着在牙齿表面的糖是致龋菌的“培养基”,增加蛀牙风险。此外,高糖零食挤占了正餐和健康零食的空间,可能导致蛋白质、膳食纤维、B族维生素、铁、锌等营养素摄入不足。

D 不“妖魔化”但要“管理”

五颜六色的小糕点不应该被简单地“妖魔化”。偶尔的甜点是童年记忆的一部分,关键在于“频率”和“量”的管理。

检查配料表 少买含“日落黄”“柠檬黄”“诱惑红”“亮蓝”等合成色素的产品,避开“氢化植物油”“植脂末”“代可可脂”等反式脂肪来源。

选择天然色素替代品 购买时

优先选择使用天然色素(如甜菜红、姜黄素、β-胡萝卜素、接骨木莓花色苷)的糕点,或者自己在家用果蔬粉(紫薯粉、菠菜粉、南瓜粉)给蛋糕上色。

控制摄入频率 建议将这类糕点作为“节日限定”而非“日常零食”,每周不超过一至两次,每次只吃一小份。

搭配“抵消”策略 如果孩子确实

想吃,可搭配一杯牛奶,它可以提供钙和蛋白质,用以中和糕点重糖的酸蚀作用。也可以是一小份水果,增加膳食纤维和维生素。

培养健康的甜味认知 用水果泥、红薯泥、椰子糖等天然甜味替代品制作家庭烘焙,让孩子建立“甜”与“天然食物”的联结,而非只认可添加糖和色素的甜点。

封堵零食? 不如让孩子爱上吃饭

■据《北京青年报》

正餐越吃越少,零食越吃越多,甚至发展到“主食靠零食”的地步,这种情况已经成为当下不少儿童的饮食常态。其实,孩子不爱吃饭,很多时候不是他故意捣乱,而是觉得饭不好吃,或者饭不够“好看”。

这时,家长该做什么? 与其把力气花在“堵”零食上,不如把心思花在“让正餐更吸引孩子”上。

让正餐变得有颜、有料、有期待

孩子天生对颜色和形状敏感。把饭菜做得好看一点,比唠叨一百句都管用:

颜色搭配 红(番茄、胡萝卜)、黄(玉米、鸡蛋)、绿(西兰花、青菜)、白(山药、豆腐)、黑(木耳、香菇)——五颜六色上桌,孩子自然想尝。

形状有趣 用模具把米饭压成小动物、星星、爱心;把蔬菜切成细丝或小丁,混进肉丸、蛋饼里,悄悄增加摄入。

让孩子有参与感 可以让孩子一起洗菜、摆盘、捏饭团。自己参与做的饭,孩子更愿意吃。

营养搭配记住这个“拳头法则”

很多家长不是不想搭配,是觉得太麻烦。其实儿童一餐的合理搭配,用一个拳头就能说清楚:

一个拳头大小的主食,可以是米饭、面条、薯类,粗细搭配;一个拳头大小的蔬菜,建议以深绿色叶菜、十字花科为主;半个拳头大小的蛋白质,如鱼、虾、蛋、瘦肉、豆制品等富含优质蛋白的食物;日常再加一份奶和水果作为餐后零食或加餐。注意,不需要每餐都精确,但每天大致平衡,孩子就不会因为饿得快而疯狂找零食。

让孩子不再把吃饭当任务

固定但轻松的就餐仪式 一起摆碗筷、关掉电视、放下手机。吃饭时只聊开心的事,不批评、不比较、不催“快点吃”。

允许“不爱吃”的权利 孩子偶尔不吃某样菜,很正常。不要强迫,但可以隔段时间换种做法再试试。不吃的压力越小,孩子越愿意尝试。

控制零食时间 零食可以安排在正餐后1.5至2小时,比如下午点心时间。让孩子知道“零食不是抢走正餐的敌人,而是乖乖吃饭后的朋友”。

孩子是家长的镜子。如果你自己吃饭时看手机、挑食、零食不断,却要求孩子好好吃饭,他只会觉得不公平。坐下来,和孩子吃同样的菜,表现出“真好吃”的样子——这一招,比任何道理都管用。