

冷饮无益健康-宝宝营养全攻略

产品名称	冷饮无益健康-宝宝营养全攻略
公司名称	北京爱心宝贝家政服务有限责任公司
价格	.00/个
规格参数	
公司地址	北京市朝阳区西大望路59号院2号楼501室
联系电话	01087697560 13521520521

产品详情

冷饮，是孩子们喜爱的食品，特别是在夏天。3岁左右的宝宝，即使家长不让宝宝看见，他自己也知道和家要着吃。但是冷饮绝对不是健康的食物之选。

[保姆招聘](http://www.aixinbaomu.com)|<http://www.aixinbaomu.com>

[SEO优化费用](https://www.5cocoi.com)|<https://www.5cocoi.com>冷饮并不解渴 当人体的血浆渗透压提高时，人就会感到口渴。而孩子喜欢的冷饮中含有较多糖分，同时还含有脂肪等物质，其渗透压要远远高于人体，因此，食用冷饮当时虽觉凉爽，但几分钟过后，便会感到口渴，而且会越吃越渴。

[定制搭建](https://www.5cocoi.net)|<https://www.5cocoi.net>

导致胃肠不适 孩子食用冷饮后，胃肠道局部温度骤降，胃肠道黏膜小血管收缩，局部血流减少。久而久之，消化液的分泌就会减弱，影响胃肠道的消化吸收功能。不明原因的经常腹痛、腹泻是许多孩子夏天易得的病，这大多与过量食用冷饮有关。另外，冷饮市场的卫生状况并不尽如人意，孩子贪食冷饮明显增加了消化道感染的机会。

导致营养不良 冷饮中的营养物质常以碳水化合物为主，而人体所需要的蛋白质、矿物质、微量元素和各种维生素含量都极少，使得其中营养素严重失衡，长期嗜食冷饮，影响正餐，势必会导致营养不良。

导致肥胖 对食欲旺盛的孩子，冷饮并不会影响他们的食量，又增加了许多糖、脂肪和能量的摄入，从而导致肥胖。

总之，多食冷饮对孩子的健康无利但是小宝宝爱吃冷饮，也无法做到一点都不给，所以爸爸妈妈要学会让孩子科学食用冷饮：

不应大量食用冷饮，即一天不能食用太多，一次不能食用太多；

饭前不宜让宝宝大量食用冷饮；

选择质量可靠的产品，不食用街头卫生无保证的冷饮食品；

家中冰柜中保存的冰棍或冰淇淋，最好不超过3天，饮料也应注意保质期。