



營養與保健

第 155 期

113 年 2 月
保健組 製

「意外窒息」是導致嬰兒猝死的重要原因 牢記嬰兒安全睡眠 5 大守則 安全又平安

1 歲以下嬰兒於睡夢中猝死的新聞事件時有所聞，根據衛生福利部近 5 年 (107-111 年) 死因統計資料顯示，嬰兒猝死症候群(SIDS)為國內嬰兒十大死因之一，另依據臺灣兒科醫學會「嬰兒猝死症候群的預防建議」，嬰兒猝死症候群真正原因不明，但多數與嬰兒睡眠環境有關，其中，意外窒息是導致猝死的重要原因之一。為避免嬰兒窒息的憾事發生，為寶寶準備安全的睡眠環境，守護寶寶平安長大。

寶寶安全睡眠 5 大守則

◎ 守則 1：寶寶「不趴睡」

1 歲以下的寶寶每次都應該「仰睡」，其他如：趴睡、側睡都不安全！因為趴睡較容易壓迫口鼻造成窒息的危險，也不要讓寶寶側睡，有可能一個小動作就轉成趴睡。

◎ 守則 2：寶寶「不用枕」

1 歲以下的寶寶，是不需要使用任何枕頭！市面上的塑頭形枕頭及增高墊，寶寶可能在睡夢中，不自覺的將頭部轉到側面或造成臉部朝下，被枕頭或增高墊蓋住的風險。

◎ 守則 3：嬰兒床「不鬆軟」

嬰兒床不要放置任何的鬆軟物件，如填充玩具、防撞護墊等，因為防撞護墊若沒有穩固，可能倒塌，遮住寶寶口鼻，造成窒息風險。

◎ 守則 4：睡眠環境「不悶熱」

應避免環境過熱或過度包裹寶寶，並同時注意環境通風。

◎ 守則 5：與寶寶「不同床」

建議與寶寶同室不同床，給每個寶寶一個獨立的床位，就算是多胞胎也建議同室不同床。

善用兒童健康手冊 檢視嬰兒睡眠環境，翻閱寶寶的兒童健康手冊，第 50 頁「嬰兒猝死防治措施」及第 51 頁「安全睡眠環境」，檢視家中寶寶的睡眠環境與睡眠姿勢，共同為寶寶睡眠安全把關。

(摘自：衛生福利部國民健康署-健康九九網站)

保護孩童！避免誤食藥品

孩童的好奇心和探索欲會讓他們對周遭的事物充滿興趣，尤其是年幼的孩童，常習慣性地將他們隨手可以抓取到的物品直接放入口中，來刺激口腔以得到本能滿足，如此的情形可能會讓他們在不注意的情況下誤食藥品。

七大方法，杜絕誤食藥品的危害

(1)保持藥品遠離孩童：

最基本的防範方式就是確保所有藥品都放在孩童無法觸及的地方，最好是上鎖的藥櫃或抽屜中。在家中也可以設立一些額外的安全措施，如安裝兒童安全門欄，以防止孩童進入廚房或存放藥品的房間。另外，藥品應該緊緊關閉，部分藥罐有安全瓶蓋的設計，以避免孩童能輕易打開。

(2)保留藥品原包裝：

不要將藥品存放到其他容器中，以免孩童誤認為是食品。保留藥品的原始包裝、仿單或說明書，以確保您知道藥品的用途、劑量和注意事項等資訊。

(3)分開存放藥品與食品：

藥品和食品應該分開存放，避免混淆。尤其是像糖果或巧克力的藥錠，容易讓孩童誤認為是食物，因此在購買藥品時，也要注意外包裝的特徵，以免誤導孩童。

(4)教育孩童藥品的相關知識：

適當地和孩童談論藥品的安全性問題，教導他們正確的用藥知識，讓他們明白絕對不可以隨意食用藥品。

(5)定期清點家中藥品：

定期檢查您的家中是否有過期或不需要的藥品，並正確地處理，減少家中不必要的藥品存量。這不僅可以減少孩子誤食藥品的機會，也可以避免服用過期藥品造成身體無法評估的傷害。

(6)隨身攜帶藥品時要小心：

如果您需要攜帶藥品，請確保將其放在您的包包中，並且應放置在孩童無法拿取的地方。

(7)發生誤食的緊急處理：

如果不幸發生孩童誤食藥品的情況，第一時間應觀察孩童身體狀況，是否有噁心、嘔吐或意識不清的情形，並瞭解誤食了什麼藥品、誤食的時間、吃了多少顆。如果孩子有明顯的不適狀況，應緊急送至急診，交由醫師處理，讓孩童得到適當的醫療幫助。

(摘自：衛生福利部食品藥物管理署)

手搖飲添加蔗糖比果糖健康，是真的嗎？

臺灣素有「手搖飲王國」之稱，尤其珍珠奶茶更被譽為國民美食，然而一杯飲料的糖含量，可能蘊藏著許多健康危機，以市售「全糖」珍珠奶茶為例，一杯 700 毫升就含有約莫 60 克的糖量，已經超出世界衛生組織總熱量的每日建議限量。

目前，手搖飲所使用的糖大多為高果糖糖漿（high fructose syrup，HFS），主要由果糖與葡萄糖所組成，飲料業者常用的為 HFS 55（55%果糖與 42%葡萄糖）。在過去研究中，果糖已被證實與高血脂、脂肪肝，甚至痛風的風險有關，因此手搖飲使用的高果糖糖漿確實會提高這些健康的風險。

由於目前健康意識抬頭，許多民眾已經認知到手搖飲的高果糖糖漿對身體具有負擔，開始有手搖茶業者標榜使用「天然蔗糖」，宣稱較果糖健康，這是真的嗎？

在等量使用的情形下，蔗糖相較於高果糖糖漿的果糖確實是比較不易走向脂肪合成路徑及提高血脂濃度相關的風險，然而不論是蔗糖還是果糖，皆屬於額外添加的精製糖類，過量攝取皆會增加脂肪肝、代謝症候群及肥胖等發生風險，因此並不能認為蔗糖比果糖健康就放肆的攝取，以免造成了其他健康問題。

添加糖指在製備食物中額外添加的糖，非食物本身中所具有的天然糖分。除了手搖飲料，生活中也存在著許多食物含有添加糖，諸如糕點、果汁等皆需要留意。我們應該要在生活中實踐減糖，而非選糖的飲食原則，依照我國「國民飲食指標」，指出每日 2000 大卡的飲食，攝取的添加糖不應超過總熱量 10 %，換算糖量為 50 公克。一杯大杯 700 毫升全糖的珍珠奶茶（含糖量約 50-60 公克）即會超出建議限量。

若是口渴想喝點飲料時，建議以無糖飲品（無糖茶、無糖咖啡、無糖氣泡水等）代替手搖飲，或是喝原味乳品，在攝取水分與大幅減少糖的同時還可以補充其他營養素，幫助我們滿足口慾也減少負擔！

（摘自：衛生福利部國民健康署-林世航營養師）

紫米是未精製的穀類嗎？

吃了對身體有什麼好處？

米食是國人的主要食糧，也是重要的農糧經濟作物，台灣發達的農業技術還可栽種出富含不同營養價值的有色米。近年來民眾養生意識抬頭，在挑選不同的米飯主食時，轉變為挑選具有更多元營養價值的全穀雜糧，其中「紫米」便是目前米食界中新興的寵兒。

許多民眾常會將紫米與黑米搞混，其實，紫米與黑米分屬不同類型，常見的紫米大多為糯性，屬於「秈糯米」，而黑米則為「秈稻米」，有色米皆屬糙米，顏色都集中在米糠層。紫米、黑米富含具抗氧化能力的花青素，且含有豐富的礦物質及維生素 B 群等，建議民眾在選擇米飯主食時，以國產糙米為主並搭配各式穀類，多樣化的搭配以獲得更多元的營養。

要特別注意的是，紫米因含較多的支鏈澱粉，相較於直鏈澱粉烹煮後質地較有黏性，且易消化不完全，可能會產生脹氣、腹部不舒服的狀況，所以要了解紫米製品同屬糯米品種，食用時要注意份量，避免造成不適。

其實不論是紫米、黑米等有色米種，或者一般黃褐色的糙米，其皆含有豐富的營養。建議民眾在選擇米飯主食時，可多樣化的攝取不同全穀雜糧類，並根據我的餐盤均衡飲食建議，每餐攝取約比一個拳頭大小的份量，並以全穀（糙米、全麥製品）及其他雜糧、根莖類為主，以獲取足夠的膳食纖維、維生素及礦物質，建立良好的飲食習慣，才能享受健康的人生

（摘自：衛生福利部國民健康署-林世航營養師）