**孩子多吃甜食6伤害**

糖果、奶油蛋糕、饼干……很多家长都知道，这些漂亮甜蜜的食物会伤害宝宝的牙齿。殊不知，甜食吃多了，对宝宝全身健康都会造成不良影响。本期，本报根据国内外相关研究总结出甜食的“六宗罪”，并请首都儿科研究所儿保科副主任医师李海鹰分析指导。

**1.易得龋齿。**甜食中的蔗糖会促进口腔中的细菌大量繁殖，使牙齿脱钙、软化，产生龋齿。专家支招：从婴儿期开始，就不要给孩子喝甜水、饮料，要多喝白水;尽量不吃糖果、蛋糕等加工零食;做到早晚刷牙、饭后漱口，吃过甜食后，更要及时清洁口腔。

**2.肥胖和营养不良。**甜食吃太多，会造成宝宝肥胖，甚至引发糖尿病等代谢疾病。甜食还可消耗体内的维生素，使唾液、消化腺的分泌减少，胃酸增多，引起消化不良。孩子吃多了甜食还会挑食偏食，造成营养不良。专家支招：饭前饭后都不要给孩子吃甜食，可在两餐间适当吃些水果。不过水果也不能吃得过量。

**3.影响情绪和睡眠。**过多的糖分进入血液，会刺激孩子的中枢神经系统，使其出现烦躁、精力不集中等症状。睡前吃甜食则会影响宝宝睡眠，对生长发育、智力发展造成不良影响。专家支招：睡前两小时不能吃甜食，如果宝宝因为想吃东西而哭闹，可在睡前喝一小杯牛奶，有利于睡眠。

**4.影响视觉发育。**糖吃得多会增加宝宝体内血糖量，相应地降低体液的渗透压，使晶状体凸出变形，屈光度增高，容易导致近视。此外，吃糖过多会导致孩子体内钙含量减少，使正在发育的眼球外壁巩膜的弹力降低，如果再加上不注意用眼卫生，易形成儿童近视眼。专家支招：要想宝宝视力好，要少吃甜食，多吃一些富含B族维生素的食物，如蛋黄、胡萝卜、动物肝脏等。

**5.降低免疫力，容易过敏。**美国威尔科内尔大学的最新研究指出，甜食会影响白细胞功能和血管壁的改变，降低身体抗病能力，更容易出现炎症、过敏等问题。专家支招：一定要给孩子提供多样化的饮食，保证营养均衡。多吃一些番茄、蘑菇、菠菜等绿色蔬菜，有助于提高免疫力。

**6.影响味觉发育。**甜食吃太多，孩子的味觉会发生改变，对口味清淡的食物失去兴趣。专家支招：让孩子享受食物天然的味道，不要过早用过甜、过鲜或者过咸的食物刺激味觉，让他们学会接受营养丰富但口味清淡的食物。