別再說吃一點糖沒關係！幼兒愛吃糖的10大健康危機

許多家長常會用甜甜的餅乾、布丁來安撫小孩，卻在不知不覺中養成孩子愛吃甜食的習慣。專家提醒，這些看似無傷大雅的小點心，正是造成孩子時常生病、過敏、動不動就生氣暴走的主要原因！

「吃甜甜」固然可以讓孩子快速停止哭鬧，但長此以往卻會讓孩子對糖分產生依賴。孩子吃多了甜食，不僅成長發育會受到影響，免疫力、心血管與情緒控管也會出問題。

大里仁愛醫院小兒科主治醫師江明儒表示，許多家長都知道糖吃多了會讓孩子蛀牙，卻忽略過多的糖分也會增加慢性疾病、兒童肥胖症的風險，對成長中的孩子只有百害而無一利。糖分過量到底有多嚴重？來看看下面列出的10大問題：

愛吃糖10大危機

1.智商降低、發育不良

大腦發育需要蛋白質、維生素、礦物質等多種營養素，當甜食排擠其他食物的攝取量，大腦無法獲得完整營養素，腦部發育就會受到影響。大量的糖分同時也會抑制生長激素，讓身體無法長高、長肌肉。

2.產生蛀牙

糖分是細菌最愛的食物，大量的糖分會讓口腔中的細菌不斷繁殖增長，透過代謝產生酸性物質，侵蝕牙齒表面的鈣質與琺瑯質，形成蛀牙。

3.骨折機率提高

糖分在代謝過程中會產生酸性物質，當酸性物質分泌過多，身體會釋放等量的鹼性物質來維持酸鹼平衡，同時將骨骼中的鈣和鎂一併釋放出來，骨骼流失的鈣質越多，骨折機率就越高。

4.近視機率增加

糖分和近視的相關性目前仍未有定論，但有研究指出血糖升高會改變體內滲透壓，使水晶體凸出變形、屈光度增加，同時降低體內含鈣量，使眼睛鞏膜的彈性變差，進而導致近視機率增加。

5.糖尿病風險大增

持續攝取大量糖分會讓身體對胰島素的敏感度下降，形成胰島素阻抗，增加糖尿病的風險；胰島素分泌過多也容易讓身體產生憂鬱、疲倦的感覺。

6.引發心血管疾病、影響性徵發育

當身體攝取了過多糖分，胰島素會將多餘糖分轉化成肝醣儲存在肝臟及肌肉中，當肝醣的量超過肝臟及肌肉的儲存上限，多出來的醣會變成脂肪，這些脂肪堆積在肝臟會形成脂肪肝，使肝指數上升，三酸甘油脂堆積在血管會增加血管阻力使血壓上升、血脂增加，引發高血壓、高血脂；過多的脂肪同時也會讓男孩雄性素下降、女孩雌激素不足，影響性器官的發育。

7.容易生病、過敏

糖分累積過多會讓身體陷入慢性發炎的狀態，並造成免疫系統失調，此時白血球的活動力與嗜菌力下降，面對入侵的病菌反應緩慢，在接觸一般物質時過度反應，因此讓生病及過敏的機率提高。

8.因肥胖而憂鬱、自卑

糖分會影響大腦飽食中樞運作，讓人不知不覺攝取過多食物而肥胖。肥胖不僅會造成生理疾病，也會讓人產生憂鬱、自卑感。

9.情緒失調、學習效率低落

糖分進入體內以後需要含有維生素B1的消化酶做為催化劑才能進行氧化反應，體內糖分越多，維生素B1的消耗量就越大。當身體缺乏足夠的維生素B1協助糖分進行氧化反應，氧化不完全的糖會形成乳酸傷害大腦組織，影響中樞神經活動，讓人出現煩躁、易怒、精神不集中等表現；0～3歲的孩子會因為情緒不穩而哭鬧不休。

10.產生過動風險

糖分本身不會造成過動，但含糖食物中額外添加的人工色素、防腐劑會。如果孩子攝取的糖分來源是含有人工色素與防腐劑的加工食物，例如運動飲料、汽水、包裝果汁、餅乾、糖果等，就會產生過動的風險。

◎本文摘自【親子天下】　　松鼠班　　裴綺/楊楊老師與您分享 114.02.27