

没有盐 辅食一样好味道

雷满兰

湖南省郴州市永兴县湘永医院儿内科 423300

【中图分类号】TS207.3

【文献标识码】A

【文章编号】1002-3763 (2022) 04-091-01

很多家长在问：我家宝宝能不能吃盐？假设能吃盐到底能吃多少？吃了盐会有什么影响？没有盐不吃饭怎么办？因此我给大家科普一下：屏去“盐出五味”的陋习，改变重口味饮食习惯。一般情况下在宝宝成长的过程中，作为重要的饮食环节，辅食的添加有利于帮助宝宝实现对营养的需求，对于宝宝的健康成长具有重要的促进作用。在辅食制作中，为了确保食材的鲜美，部分家长往往会对辅食中加入大量的盐，对此，专家表示，过量摄入盐分往往会对宝宝今后的饮食习惯及健康造成不良影响，所谓万丈高楼平地起，良好的饮食习惯应从娃娃养成，健康的身体应该从娃娃抓起。因此，家长在制作辅食的过程中应积极做好对于盐分摄入量的充分管控，从而帮助宝宝养成良好的饮食习惯，预防高血压等健康问题的发生。



一、过量摄入盐分的影响

对于宝宝而言，在饮食问题上，若其过量摄入盐分，会出现过食，导致肥胖的发生，还会导致娇嫩的肾脏负担增加，影响宝宝“排尿”。与此同时，大量资料报道指出，若过量摄入盐分，增加了心血管的负担。由于高盐饮食的影响，我国儿童青少年高血压发病率约为 18.4%。与此同时，部分医疗研究指出，辅食中添加大量盐分可导致宝宝在成人期罹患高血压的几率提高，继而对其身心健康造成影响。此外，对于宝宝而言，若过早摄取盐分，还有可能导致宝宝口腔内唾液的代谢率降低，从而增加了细菌在呼吸道中生长发育的可能。

二、宝宝每日的盐分摄入量

根据《中国居民膳食矿物质的推荐摄入量 (RNI) 或适宜摄入量 (AI)》规定，对于不同年龄宝宝而言，在 6 个月前，食材中所含有的天然盐分即可以达到宝宝成长期间对于盐分的需要。随着宝宝的成长，在其 6 个月以后，可以逐渐在辅食中添加盐分，以便有效满足其身体的成长需要。在 1~3 岁时，宝宝每日的盐分摄入量应控制在 2g 之内。在 4~6 岁时，宝宝的每日的盐分摄入量应控制在 3g 之内。在 7~10 岁时，宝宝的每日的盐分摄入量应控制在 5g 之内。对于 10 岁以上的儿童，其每日盐分摄入量在 6g 左右。



三、如何提升辅食的科学性

(一) 科学控制辅食中的盐分

在饮食环境中，父母是小宝贝的一面镜子，应该养成低盐饮食的习惯；另外在进食过程中不应直接将成人的食物拿给宝宝吃，应为其制作相应的辅食并依据其不同年龄对于盐分的摄入量进行合理控制。在此过程中，从长远的角度考虑，为了合理实现对于盐分的控制，建议宝宝的父母在日常家庭饮食方面长期遵循低盐饮食，从而实现全方位管控宝宝的低盐分摄入，为宝宝今后的健康奠定坚实的基础。

(二) 合理调整宝宝辅食结构

在日常饮食问题上，宝宝的父母应为其制定科学的膳食方案，从而有效丰富饮食中涉及的食材种类与其口感。做好辅食种类的搭配，有利于促进宝宝饮食兴趣的培养。与此同时，在饮食质地问题上，除了糊状食物，还可以给宝宝制作一些发糕、疙瘩汤以及饭团等食材，从而丰富宝宝的食谱。与此同时，这些食物还可以充分锻炼宝宝的咀嚼能力，对于宝宝的健康成长具有良好的促进作用。此外，部分研究资料显示，在辅食制作的过程中，合理做好食材颜色的搭配，父母可以选取胡萝卜、鸡蛋、西红柿以及西兰花等具有鲜艳颜色的食材，增进宝宝食欲。实践表明，通过积极做好对于饮食的合理调整，即使不放入盐分进行味道的调节，辅食一样可以很美味。

(三) 引导宝宝规范饮食习惯

在宝宝饮食问题上，为了有效促进饮食效果的优化，建议宝宝的父母积极引导宝宝养成良好的饮食习惯，从而确保其可以有效实现对于不同食材的合理食用，继而实现饮食效果的持续优化。在这一问题上，宝宝的父母应积极做好对于相关食材的合理搭配并引导宝宝对于不同食物的食用，从而有效避免宝宝养成挑食与偏食的不良习惯。专家表示，通过积极做好相关食材的搭配，利于宝宝摄取均衡营养，增强体质并远离相关疾病。

总的来看，在宝宝成长的过程中，适量摄入盐分，摒弃盐出五味陋习，摄入多样化多种类辅食对于保障身体健康具有良好的影响，换言之，没有盐，辅食一样可以很美味。