

Trẻ em không nên uống loại nước nào?

Nước rất cần thiết đối với sức khỏe con người. Riêng với trẻ em, nước lại càng quan trọng. Tuy nhiên, có những loại nước cần hạn chế và không nên cho trẻ uống.

Theo Thạc sĩ, Bác sĩ Lê Thị Hải - Trưởng khoa Khám và tư vấn dinh dưỡng, Viện Dinh dưỡng Quốc gia cho biết, những loại nước uống sau nên hạn chế và không nên dùng ở trẻ em.

- Nước khoáng: Là nước uống có chứa các chất khoáng như natri, kali, can-xi, magie... Các loại nước khoáng do chứa thêm các chất khoáng nên phải dùng đúng lúc, đúng đối tượng, không được sử dụng bừa bãi.

Nhất là không được dùng loại nước khoáng có chứa hàm lượng khoáng cao để pha sữa vì chức năng thận của trẻ còn yếu không đào thải được chất khoáng dư thừa ra khỏi cơ thể. Những chất khoáng dư thừa sẽ tích lũy lại trong người và gây rối loạn nhịp tim, tăng huyết áp, phù...

- Các loại nước ngọt có ga: không nên uống vì có thể gây thừa cân béo phì, hoặc đầy bụng biếng ăn ở trẻ em vì cung cấp calo rỗng.

- Các loại nước ép quả công nghiệp: có nhiều đường, hàm lượng chất khoáng và vitamin ít không tốt cho sức khỏe, uống nhiều dẫn đến thừa cân, béo phì.

- Cà phê, các loại nước tăng lực: không được dùng cho trẻ uống.

Những loại nước nào tốt cho sức khỏe của trẻ?

Nước uống có thể là nước máy đun sôi để nguội, nước lọc, nước khoáng, nước tinh khiết đóng chai, sữa, nước ép trái cây, nước ép rau củ, nước súp .. đều có thể dùng được hàng ngày.

Những loại nước uống tốt nhất cho sức khỏe đó là:

- Nước ép trái cây tươi: nước cam, quýt, bưởi, dưa chuột, táo... khi uống không nên cho thêm đường, loại nước quả ép này vừa cung cấp nước lại cung cấp các vitamin và khoáng chất cho cơ thể. Loại nước này làm xóa tan những mệt mỏi, tăng cường chức năng hoạt động của não và làm khỏe mạnh những mạch máu, giúp lưu thông khí huyết tốt trong cơ thể người.

- Các loại nước ép từ rau củ như: củ đậu, bí xanh, nước rau má... cũng rất tốt cho cơ thể, có tác dụng giải nhiệt, nhất là trong những ngày hè nóng bức.

- Sữa đậu nành không đường: cũng là nước uống và thức ăn bổ dưỡng vừa cung cấp nước, cung cấp canxi và các chất dinh dưỡng khác.

- Nước rau luộc: rất tốt cho cơ thể vì cung cấp các vitamin và khoáng chất. Loại nước uống tốt nhất cho con người là nước sạch tự nhiên có trong rau quả, nước băng tan hoặc nước sạch nhân tạo.

Để đảm bảo sức khỏe, chúng ta nên tự đun sôi nước sạch để nguội uống hàng ngày, nếu uống nước đóng chai thì phải chọn các hãng có uy tín trên thị trường.

Nguồn: VnMedia.vn