0-6個月
文章

鮮奶不適合寶寶

二月 15, 2021

1 MIN

電視裡面的外國寶寶都長的特別大隻，應該是喝很多鮮奶的關係。等寶寶可以開始吃副食品的時候，我想讓他也開始喝鮮奶

愛子心切，許多媽媽為了讓寶寶長的又高又壯，認為讓寶寶喝鮮奶可以加速寶寶的成長---大錯特錯！我們要告訴媽媽：鮮奶並不適合年紀太小的寶寶，以及為什麼不適合。

各位媽媽知道嗎？同樣都是「奶」，母乳跟鮮奶的成分並不一樣！而這些成分含量的差異，對我們的寶寶來說，影響可大了！

這個階段提供若以鮮奶取代母乳給寶寶，會…..

- **讓寶寶容易脫水：**
  因為鮮奶的蛋白質含量過高，寶寶的小腎臟還沒發展成熟，無法代謝這麼多的蛋白質，造成寶寶體液的溶質莫耳濃度過高，血液中的溶質與水份不平衡，讓寶寶身體呈現脫水狀態。
- **讓寶寶容易缺鐵：**
  鮮奶中鐵質含量很低，寶寶無法攝取到足夠鐵質，長期缺乏容易引發寶寶貧血。母乳中的鐵質含量雖然不高，卻是好吸收的鐵質型式，所以不會有缺鐵的問題。
- **讓寶寶鈣質吸收度差：**
  媽媽一定認為鮮奶含鈣量高，最適合寶寶長骨頭，其實並非如此！寶寶對鈣質的吸收程度取決於「適當的鈣磷比」，鮮奶中的鈣與磷的比值，不利於寶寶吸收，母奶中的鈣雖然沒有鮮奶高，卻有著適當的鈣磷比，所以好吸收利用。鮮奶中過多而無法吸收進入骨骼的鈣質，將由腎臟排出，因而增加寶寶腎臟的負擔。
- **容易引發寶寶敏感：**
  1. 寶寶此時的免疫系統，對於分子較大的蛋白質容易引發過敏，鮮奶中的蛋白質分子大，寶寶若是飲用，很容易引發過敏。
  2. 事實上，許多一般配方是以牛奶來源的蛋白質為基底調配，如果未經專業技術處理，還是含有大分子的牛奶蛋白，依舊容易引發寶寶的牛奶蛋白過敏！
  3. 母奶中的蛋白質是以乳清蛋白為主，占60-80%，酪蛋白只占20-40%，而牛奶正好相反，乳清蛋白：酪蛋白是22:78，而且母奶中乳清蛋白是以α-乳球蛋白為主，牛奶的乳清蛋白卻是以β-乳球蛋白為主，這些不同都使得牛奶容易造成寶寶的過敏反應。
- **容易引發寶寶過度肥胖：**
  牛奶中的蛋白質不但總含量與母奶不同，其中的氨基酸組成也和母奶不同，牛奶的一些氨基酸

組成比較容易引起胰島素分泌，進而形成體脂肪，造成嬰兒時期的肥胖，有可能使成年後持續造成代謝性疾病。

- **脂肪酸的組成不同：**
  脂肪主為三酸甘油脂，母奶含有比較好吸收的油酸(18烯酸)，牛奶卻是含比較多的酪酸(4碳酸)、羊蠟酸(10碳酸)、羊油酸(6碳酸)、羊脂酸(7碳酸)，且母奶中所含必須脂肪酸亞麻油酸與次亞麻油酸也比牛奶充分，這些都關係著寶寶的健康與發展。
- **無法建立腸道健康菌叢：**
  寶寶0-6個月正在發展腸道的菌叢，鮮奶的寡糖含量低，沒辦法提供給益菌叢生長。