



## 儿童摄水量便览

### 我们为什么需要水

人体约有 60%是水构成的。水对我们的健康和福祉都是必不可少的。水是人体细胞、血液、消化和废物排除的组成部分。水还能润滑关节。没有水，我们活不了几天。

摄水过少，可能导致脱水和以下症状：

- 疲劳
- 头痛
- 口干
- 肌肉无力
- 晕眩
- 头晕

### 我们需要多少水？

我们需要的水量由身体个头大小、身体活动量、天气和咖啡因消耗量决定。大多数人每天需要 8-12 杯水。儿童个头小，所以需要的水也少一些。

人体总摄水量的大约 70-80%是经由喝水和其他饮料取得的；其余部分则从食物中取得。下表显示儿童和青少年每天应该饮用的推荐饮料量。

| 年龄范围    | 饮料的充足日摄入量           |
|---------|---------------------|
| 1 - 3 岁 | 约 4 杯               |
| 4 - 8 岁 | 约 5 杯               |
| 9-13 岁  | 男孩约 8 杯<br>女孩约 7 杯  |
| 14-18 岁 | 男孩约 11 杯<br>女孩约 8 杯 |

### 加糖的饮料和果汁

每天只喝一两份加糖饮料的儿童，身体超重的风险较高。这些儿童吃的饮食也往往不够健康，重要营养成分的含量偏低。例如，他们可能喝奶较少，因而错失了骨骼健康生长所需的钙。由于儿童在长身体，缺乏这类营养成分会影响到他们的终生健康。这不仅包括汽水，还包括纯度低于 100%的果汁饮料。

尽管果汁含有很多重要的维生素和矿物质，但也含有大量糖分。这意味着，儿童喝果汁，而不吃水果，会消耗更多热量，而且感到喝不够。此外，有些果汁有很强的酸性，这些果汁和汽水都会损坏牙齿。

### 咖啡因的作用

咖啡因对儿童的刺激无异于对成年人的刺激。咖啡因摄入过多，会引起神经紧张、肚子痛、头痛、注意力不集中、睡不着、心跳加快和血压升高，从而改变儿童的行为。

此外，咖啡因会使人体失水，从而可能导致脱水。在热天，儿童因为出汗需要补充更多的水，尤其不宜喝含咖啡因的饮料。因此，即使是含咖啡因的低糖汽水，儿童也应避免。

### 改喝水（和其他无糖饮料）

汽水和果汁饮料之所以受人欢迎，是因为味道香甜。由于这一点，改喝水不太有吸引力。增加孩子饮水量的方法包括：

- 只提供水和其他无糖饮料
- 把水冰镇
- 挤上几滴柠檬汁或酸橙汁
- 在果汁里掺水，逐渐从果汁过度到水。每次混合时，要增加掺水量。
- 使用无糖饮料混合物，并尝试避开含咖啡因的冰茶

### 瓶装水和自来水

许多人担心自来水的水质，选择饮用瓶装水。不过在美国，没有证据表明，瓶装水比自来水安全或健康。此外，自来水必须符合严格的联邦指引。瓶装水不必达到这些标准。实际上，有些瓶装水本来就是自来水。

### 参考资料：

- Enns CW, Mickle SJ, Goldman JD. Trends in Food and Nutrient Intakes by Children in the United States. *Family Economics & Nutrition Review*. 2002;14(2):56.
- Institute of Medicine. Dietary Reference Intakes: Water, Potassium, Sodium, Chloride, and Sulfate. Washington, DC: National Academy of Sciences; 2004:4-8.
- KidsHealth. Caffeine and your child. [http://www.kidshealth.org/parent/nutrition\\_fit/nutrition/caffeine.html](http://www.kidshealth.org/parent/nutrition_fit/nutrition/caffeine.html). Accessed October 13, 2005.
- Lalumandier JA, Ayers LW. Fluoride and bacterial content of bottled water vs tap water. *Arch Fam Med*. Mar 2000;9(3):246-250.
- Ludwig DS, Peterson KE, Gortmaker SL. Relation between consumption of sugar-sweetened drinks and childhood obesity: a prospective, observational analysis. *Lancet*. Feb 17 2001;357(9255):505-508.
- NSF International. The Facts about Bottled Water. *Water Safety Kit* [Accessed October 16, 2005.]
- Park YK, Meier ER, Bianchi P, Song WO. Trends in children's consumption of beverages: 1987-1998. *Family Economics and Nutrition Review*. 2002;14(2):69-79.
- Vangsness S. Tap water or bottled: which is better? [http://www.brighamandwomens.org/healthweightforwomen/special\\_topics/intelihealth0804.asp](http://www.brighamandwomens.org/healthweightforwomen/special_topics/intelihealth0804.asp). Accessed October 16, 2005.