

## 飲食習慣如何令孩子皮膚更健康？



<https://www.shutterstock.com/zh/image-photo/little-baby-boy-has-allergies-mosquitoes-1341712229>

資料來源：註冊營養學家（公共衛生）（英國）吳珮瑜

很多小朋友有一些皮膚乾燥，甚至有濕疹問題。家長也會很努力幫助小朋友，尋找適合他們使用的保濕品或護膚品。其實除了外用的護膚品，我們也要留意小朋友的飲食，最直接的方法當然是多喝水，喝水要喝多少才足夠呢？

原來我們身體對水分的需求，其實深受天氣影響，例如天氣乾燥就需要多些水分、有小朋友的活動量及他流了多少汗。食物裡的水分也影響了他們對水的需求，如果小朋友在大概 3 至 4 個小時裡有一次小便，而小便是淺黃色的，也沒有明顯的尿味，大便也不會很硬，不會排便很辛苦，通常都代表水分足夠。



<https://www.shutterstock.com/zh/image-photo/boy-thinking-about-various-things-toilet-2050911272>

而 2 至 5 歲的幼兒一天，大概就需要 4 至 5 杯流質，當然是以水分為主是最好的。另外不飽和脂肪酸，例如奧米加 3 對維持細胞膜完整很重要，它可以阻隔了一些有害的物質，使皮膚比較濕潤及有彈性。如果有皮膚敏感或濕疹等問題，奧米加 3 脂肪酸更加可以幫助舒緩一些過激的免疫反應。

另外我們要避免一些食物，例如糖果、餅乾及白麵包這些精製的食物，多選擇一些低升糖指數的食物，例如糙米及全麥麵包，這些對控制敏感情況很重要。當然還有抗氧化物質，包括常見的維他命 A、C 及 E，其實這些在不同顏色的蔬菜、水果或果仁中也會有維他命 A、C 及 E，它亦是一些很好的抗氧化來源。



<https://www.shutterstock.com/zh/image-photo/sliced-piece-black-rye-bread-on-2181599479>

總結來說，要有健康的皮膚，除了要有足夠的水分，每個星期應該食兩次脂肪含量高的魚，例如三文魚或黃花魚，也可以用原味的果仁、水果等等，來代替一些餅乾、糖果作為小食，多吃不同種類的蔬果是比較理想的。

順帶一提，如果小朋友咀嚼能力還未發展良好，有機會進食果仁時怕他噎到，所以我們要找一些例如松子仁，這些比較小的果仁，也是一些可取的選擇。