

## 从医生建议母乳喂养看燕窝唾液酸（不要吃燕窝吃得不明不白！）



燕窝营养丰富，很多准妈妈在孕期选择燕窝进补就是看准这一点，今天，我想和你谈一谈燕窝中最重要的营养物质---唾液酸(燕窝酸)。

### 一、从母乳喂养看唾液酸的重要作用

宝宝出生后，医生都会鼓励妈妈们母乳喂养。母乳营养丰富，是宝宝最理想的食物。妊娠至2岁之间是宝宝头脑发育的时期，这个时候补充充足的唾液酸可以促进宝宝神经发育，增强记忆力，而根据澳大利亚一项专项研究，母乳喂养的宝宝唾液中唾液酸含量比奶粉配方喂养的宝宝高。有姐妹一边向我抱怨母乳喂养烦人，一边惦记着宝宝的吃饭时间，嘿嘿，做了妈妈的女人最是口是心非~

唾液酸也能提高肠道对于矿物质和维生素的吸收能力，因此补充唾液酸能够提高人体对于营养的吸收水平，帮宝宝打好身体基础。再有，唾液酸在消化系统中不会被消化酶降解，可以进入肠道阻止致病微生物吸附于肠道细胞，因此，食物中唾液酸充足的宝宝的免疫力也会比较好。

以上是我就母乳喂养谈到的唾液酸好处，其实基于唾液酸的上述功效，定期补充唾液酸对于成年人也是有好处的，现代药理研究表明唾液酸还可以抗菌排毒，抗肿瘤，抗老年痴呆，抑制白细胞粘附和消炎等等。

## 二、从唾液酸重要作用看为何要选择燕窝

市面上也有不少打着“添加唾液酸”的婴幼儿食品，也许是从前经营餐饮的阴影，也许是一直以来的固执天性在作祟，对于人工添加的东西，我一向保留意见，我觉的，食物当以越天然越好。对于刚刚出生的宝贝而言，最好的食物莫过于妈妈的乳汁了。宝宝出生以后，你体内的唾液酸含量会下降，因此你在怀孕/产后坚持选择含有丰富唾液酸的天然食物就很重要，一方面可以帮助维持体内的唾液酸水平，保证自己产后虚弱时期的免疫力，一方面也能保证宝贝的营养供给。

唾液酸在天然食物中其实并不罕见，比如酪蛋白、牛奶等，根据测试，酪蛋白中唾液酸含量为  $4.8\text{K}\cdot\text{Kg}^{-1}$ ，牛奶为  $0.45\text{-}0.66\text{K}\cdot\text{Kg}^{-1}$ ，燕窝则为  $70\text{-}110\text{K}\cdot\text{Kg}^{-1}$ ，因此唾液酸又名“燕窝酸”。

## 三、漂白、补碎、即食燕窝营养低

燕窝中的唾液酸含量已经成为了鉴别燕窝品质的参数，通过测定燕窝中唾液酸的含量，既能帮助鉴别燕窝真假，也能判定燕窝品质的高低。

如果一份燕窝样品中检测不出唾液酸，那它很有可能是猪皮、明胶、琼脂等材料伪造的。在对 300 批次燕窝中的唾液酸（燕窝对我们的作用很大程度取决于唾液酸含量）采取分光光度法测试以后，呈盏型或窝片型燕窝的唾液酸含量一般在 10% 左右。

嘿嘿，所以都是燕窝，殊途殊归，不仅营养有限，还会给你自己和宝宝留下了安全隐患。

而在对燕窝制品的测试中，即食燕窝中的唾液酸含量只有 0.01%-0.2%，相比起含量 10% 的燕盏不是逊色一点点~~我一向不推荐准妈妈们选择即食燕窝，一是即食燕窝原料不明，二是和其他罐头食品一样，即食燕窝中的添加剂和防腐剂令人堪忧。不过最近也听说有些先进工艺确实可以实现 0 防腐剂很好保存，大家下手即食燕窝前要多加考察卖家啊。



#### 四、唾液酸告诉你靠产地鉴别燕窝不靠谱

网上曾经流传一些说法，比如“燕窝的形状”“燕窝的产地”会影响燕窝的品质。不怕告诉你，最开始我也有点小算盘，想拿马来西亚燕窝和印尼燕窝一比高低，熟悉的窝友都知道，我向来只做马来西亚自家燕屋的燕窝，但是很遗憾，我没有看到任何马来西亚燕窝唾液酸比印尼燕窝含量高的权威数据，当然也没有看到任何证据显示印尼燕窝比马来西亚高。所以，我想只要是纯天然，无添加的燕窝，都是不错的。当然，不同的燕窝唾液酸含量也略有不同，不过不应该以产地划分啦。

有兴趣的窝友可加浏览 [www.rbnglobal.com](http://www.rbnglobal.com)，大家一起探讨。