

宝宝吃得多为啥不长?

孩子的身高体重,是家长们极为关注的话题。但在营养科门诊,不少家长会咨询:“我家孩子辅食每次都能吃完一大碗粥,这两个月体重怎么就不见长呢?身高也长得好慢!”吃得多吃不长?孩子这是怎么了?广东省妇幼保健院营养科主任医师夏燕琼指出,吃得多吃并不等于吃得好,今天就带大家来找找孩子吃得多吃不长背后可能隐藏的真相——营养密度。

孩子胃容量小,选营养密度高的食物

营养密度,是指单位热量食物中所含重要营养素如蛋白

质、矿物质、维生素等的浓度,简而言之,就是同样热量的一份食物中,到底含有多少有益于生长发育所需要的重要营养素。

夏燕琼打了个比方,同样都是含有100kcal热量的鸡胸肉和鸡汤(净汤)里,前者含有蛋白质约20.8克,后者含有蛋白质只有4.8克,很明显,前者的营养密度更高一些。孩子胃容量还不大,如果每天吃的食物都是营养密度比较低的,那么长此以往,就容易因营养素摄入不足而影响了生长发育。

想让孩子更好地生长发育,食物多样化、合理搭配很重要。

食物多样化

对一岁前的幼儿来说,满6月龄开始要注意逐渐添加营养丰富的各类辅食,一岁之后,食物的种类与成人接近,只要不过敏的,都可以尝试,食物种类每周在25种以上为更佳,以保证能量充足和营养素均衡。比如:一个小朋友吃的午餐是虾和蔬菜、米饭,另一个小朋友的午餐是把虾、瘦肉、鸡蛋、蘑菇、玉米、胡萝卜、奶酪、面粉这些材料混合一起做了个鲜虾瘦肉杂蔬奶酪饼,同样都是吃饱一餐,后者的营养则更丰富。

合理搭配

6月龄内婴幼儿要坚持纯母

乳喂养。7~12月龄的孩子,每天的食谱里应包括:母乳或配方奶600~800毫升、肉禽鱼25~75克、鸡蛋15~50克(至少1个蛋黄)、蔬菜类25~100克、水果25~100克、谷类20~75克/天、油0~10克。夏燕琼不建议额外添加盐及其他调味品,尽量保持食物的原味。

13~24月龄的孩子每天的食谱则应包括:肉禽鱼50~75克、鸡蛋25~50克、蔬菜类50~150克、水果类50~150克、母乳或配方奶400~600毫升、谷类50~100克、盐0~1.5克。

食物的选择

动物性和植物性食物所提

供的能量和营养素不同,只有多种食物组成的膳食才能满足宝宝生长发育的需要。但是,有些家长在开始添加辅食时只添加谷薯类、蔬菜水果类食物,忽略了动物性食物的添加。实际上,适量动物性食物的摄入,既可保证优质蛋白的摄入,还弥补了植物性食物中铁、锌、维生素A、维生素B12、硒等微量营养素的不足。

值得注意的是,碳酸饮料、糖果、薯片、饼干、巧克力等零食的营养密度则比较低,但热量、饱和脂肪酸、糖和反式脂肪酸等含量却比较高,孩子多吃后,不仅不能获得较好的营养,而且还容易增加蛀牙和肥胖的风险。(据《羊城晚报》)

膏药也得对症下“贴”



中药成分的镇痛贴:症状缓解及时揭掉

中药成分的镇痛贴一般有活血化瘀、消肿止痛的功效,常用于软组织损伤、扭伤、肩周炎、肌肉关节痛等。这类产品有很多厂家和规格,比较常用的如万通筋骨康贴、麝香壮骨膏、消痛贴膏等。

该类镇痛贴应贴于患处,

也就是哪儿疼贴哪儿,需要注意一般不用于有破溃、皮损或感染的皮肤,敏感皮肤或长期使用可能会出现皮肤瘙痒、刺痛等,因此症状得到缓解以后应及时揭去。

解热镇痛抗炎药成分的镇痛贴:哮喘者慎用

解热镇痛抗炎药成分的镇痛贴一般含有“非甾体抗炎药”,起到镇痛消炎作用,用于骨关节炎、腱鞘炎、肌肉痛、外伤所致肿胀疼痛等。常见药物包括氟比洛芬凝胶贴膏、双氯芬酸钠贴等。

该类镇痛贴也应贴于患处,勿用于破损的皮肤及黏膜,注意

有哮喘病史的患者慎用,同时由于局部应用也有部分药物会全身吸收,应避免长期大面积使用。

局麻药成分的镇痛贴:虚弱者减小面积用

局麻药成分的镇痛贴常用的主要是利多卡因凝胶贴膏。主要用于缓解带状疱疹后遗神经痛等神经病理性疼痛。

使用时应用于无破损皮肤,覆盖疼痛最严重的区域,可根据疼痛部位面积用剪刀剪成小块使用。对于虚弱患者或肝功能不全患者建议减小使用面积,对局麻药有过敏史的患者禁用。

阿片类药物的镇痛贴:中重度疼痛适用

阿片类药物的镇痛贴属于麻醉药品,需由专业医师开具专用处方后领取,常用的包括芬太尼透皮贴剂等。这类药物主要用于中重度慢性疼痛,如癌痛的治疗。

阿片类药物是中枢镇痛药,透皮吸收后与中枢神经系统内的阿片受体结合起到镇痛作用,因此这类镇痛贴不是哪儿疼贴哪儿,要按照说明书推荐的部位进行粘贴。

总之,不同镇痛贴的使用方法和适用范围不同,应根据具体情况来选择,建议大家最好在医生或药师的指导下使用,并在用药前仔细阅读药品说明书。(据《北京青年报》)

冬季养生 贵在养“藏”

立冬是冬天的第一个节气,“立”,建始也,“冬”,终也,万物收藏也,表示冬季自此开始。

《素问·四季调神大论》中说,“冬三月,此谓闭藏……早卧晚起,必待日光……此冬气之应,养藏之道也。逆之则伤肾,春为痿厥,奉生者少”,即冬季养生,贵在养“藏”。那么,具体应该怎么做呢?

首先,要做到规律起居,注意保暖。在生活起居方面,遵循早睡晚起的自然规律,既保证充足的睡眠时间,也要符合阳气潜藏的冬季养生规律。这时候,防寒保暖是关键,平日里大家要做好头、肚脐、脚这三个部位的保暖工作,特别是老年人、女性、身体虚弱的人,更要注意!

其次,要做到适宜食疗,温补为主。“秋冬进补,来年打虎”“立冬补冬,不补嘴空”,建议在医生指导下,针对自身体质选择清补、温补或小补,用以滋阴益气。同时要注意,忌油腻厚味或盲目进补。身体欠佳者,此时可适当服用滋补膏方以强身健体。

最后,还要做到适当运动,抵御寒冷。冬季适当运动,可增强身体抵抗力,抵挡疾病的侵袭。需要注意的是,由于天气寒冷,人的四肢较为僵硬,运动前一定要做热身活动;运动后要及时穿上衣服,以免着凉。冬季晨练时间可适当推迟,太阳出来后气温升高,空气质量也会变好,此时运动身心更为舒畅。而户外活动的建议选择选择在9时30分至16时之间。(据《大河健康报》)

哪些食物对健康有利?

美国研究人员最新研发的一款营养素分析系统给出了答案。

这款名为“食品指南针”的营养素分析系统由美国塔夫茨大学弗里德曼营养科学与政策学院院长达里乌什·莫扎法瑞安教授研究团队共同研发,涉及9个健康相关领域、54个属性,包括营养比例、营养素含量、添加剂、特定的脂类、膳食纤维、蛋白质和植物化学物质等。研究人员利用美国国家食品数据库,对8032种食品展开了评分测试。凡是有助于降低慢性病(如肥胖、糖尿病、心血管疾病和癌症)风险或营养不良风险的食物得分较高,相反得分较低。最高分(最健康)是100,最低分(最不健康)是1.70分以上的食物较优,鼓励摄入;30分以下的不及格,尽量

少吃;69~31分的食物属于及格,可适量摄入。对于大家常吃的一些食物,统计结果如下:

水果平均分73.9,多数水果(生吃时)的得分都为100,香蕉、枣和无花果等含糖量较高的水果得分较低,但仍高于70分。

豆类、坚果和种子的平均分为78.6,盐烤花生88分。

蔬菜平均分69.1,其中含较多淀粉的蔬菜,如红薯、山药,平均分仅为43.2。

主食类食物得分两极分化,全麦谷物95分,白米饭只有10分,面条17分,普通即食燕麦片79分,全麦面包60分。

蛋白质食物中,鱼和海鲜平均分67.0,全蛋51分,全脂牛奶49分,禽肉平均分42.67,牛肉平均分24.9,熏或腌猪肉20分。

橄榄油85分,其他常用食用油均高于70分,但猪油19分。

白砂糖1分,零食和甜点平均为16.4分。

研究人员表示,“食品指南针”堪称迄今为止最全面的营养

分析系统,能帮助消费者、食品公司、餐饮企业选择和生产更健康的食品,帮助政府制订更健全的营养政策,该系统的详细介绍发表已在英国《自然·食品》杂志上。(据《生命时报》)

