

宝宝健脾

多吃五谷

初夏是小儿生长最快的季节。生长越快,所需要的营养也越多,这对消化吸收功能较差的脾胃虚小儿来说是一种挑战,家长要注意给小儿调理脾胃。

中医认为脾胃是消化系统的主要脏器,它的功能是运化水谷,即消化食物并吸收其中的养分供身体利用。此外,中医认为“四季脾旺不受邪”,即脾胃功能强的人抵抗力强,不易生病。脾胃虚的小儿特别容易患感冒,表现面色萎黄,眼袋青暗,鼻梁有“青筋”,身体瘦小,食欲减退,睡眠不安,常有腹泻。

要给小儿多吃些五谷杂粮,如小米有健脾和胃作用,适合脾胃虚热有反胃的小儿,小米粥上的一层黏稠的“米油”营养极为丰富,对恢复胃肠消化功能很有帮助;玉米有健脾利湿,开胃益智功能,多吃玉米可加强小儿胃肠功能及有助于智力开发;薏米有健脾补肺,清热利湿作用,蛋白质含量远比米、面高,而且容易消化;黄豆有健脾益气作用,如豆腐、豆浆等对脾胃虚弱的小儿颇有裨益;赤豆有健脾补血作用,特别适合脾虚兼有贫血的小儿。

家长给脾胃虚小儿吃杂粮可采取多种方法,如在大米中加小米或豆类,做面食时在面粉中加些玉米粉或黄豆粉,将玉米粉做成玉米糊、玉米饼等使小儿容易接受。(据 39 健康网)



保护小男孩的“小鸡鸡”

小儿阴茎就像人的眼睛、鼻子一样,是人体娇嫩的器官,它可以排泄小便,也是成人后的性交器官。平时父母们应该注意以下几个方面保护:

早穿满裆裤防意外伤害。穿开裆裤的小儿,阴茎常暴露在外,容易被猫、狗等动物咬伤,也容易烫伤、冻伤、被锐器割伤等。早穿满裆裤,“小鸡鸡”暴露在外的机会少了,上述意外伤害的机会也就少了。

经常清洗防止发炎。小儿阴茎像人体其他器官一样是“活的”,要进行新陈代谢产生废物。小儿阴茎因生理性包皮过长,龟头缩在里面,常有一种分泌物,叫做包皮垢。这些垢物时间久了会有盐类沉积,称为包皮结石,可以产生机械刺激引起发痒。孩子因痒搔抓,抓破皮肤或黏膜就会发炎。每日清洗可以避免发炎。清洗时注意把包皮慢慢翻上来,让小龟头尽量暴露才能彻底洗净。

及早纠正玩阴茎的不良习惯。当孩子不知不觉养成玩弄“小鸡鸡”的不良习惯时,应该及早给予纠正。方法是:不要打骂,早穿满裆裤,每日清洗,当孩子能听懂大人话时给予教育,必要时请心理医生进行疏导。(据 39 健康网)

水果不能代替蔬菜 饮料不能代替白开水

好好吃,让人受益一生

□ 记者 李永高

今天是中国学生营养日。中国学生营养日活动是从1989年启动的,旨在广泛、深入宣传学生时期营养的重要性,大力普及营养知识。近日,我市营养专家指出当前学生营养方面存在的五个误区,并提出六条建议。

“学生营养日”到来前夕,市医学会营养学会主任委员、市中心医院营养科主任王朝霞在接受采访时呼吁,全社会都来关注学生营养问题。

王朝霞说,7岁到18岁的学生,一方面生长发育快、活动量较大,对营养素的需要量也较大;另一方面,这个时期孩子的内脏器官均未发育成熟,对营养素的摄取能力、消化功能均不及成年人,所以,对于学龄期儿童和青少年来说,营养问题是一个非常值得重视的问题,如果不注重营养,不仅会影响学习效率,而且影响身体的健康发展,甚至直接影响成年以后的身体健康。可以说学生时期的营养问题从局部来说关乎一个人一生的健康与幸福,从整体来说关乎一个民族的兴旺与发展。

学生营养的五个误区

王朝霞指出了当前学生营养方面存在的五个误区。

● 误区一: 过多给孩子食用牛奶、禽蛋以及各种肉类等。

家长认为这些是营养丰富的食物,而很少让孩子食用谷类食品。这是不科学的。

不符合饮食平衡原则。人体所需要的营养不光是蛋白质,还有碳水化合物、脂肪、无机盐、维生素、膳食纤维等。每种食物都有它的优点和缺点,除了0到4个月的婴儿所吃的母乳之外,世界上没有任何一种食物能够完全满足人体的营养需要,所以,科学饮食是讲究平衡、合理搭配的。

蛋白质摄入过多,对人体有



害。蛋白质在体内分解代谢的氨、酮酸、铵盐、尿素等要经过肝、肾解毒排泄,蛋白质类食品摄入过多,加重了肝、肾负担,在一定条件下产生毒副作用,还会加大孩子将来患癌症及心脏病的概率。

● 误区二: 用奶饮料来代替牛奶。

牛奶是一种营养丰富的食物,不但蛋白优质,脂肪易于吸收,并且能给人提供大量的钙质。但是许多家长弄不清纯牛奶与奶饮料的区别。其实两者主要区别在营养成分上,前者蛋白质含量一般都在2.9%,而后者蛋白质含量则一般不到1%。后者的主要功能就是解渴和休闲。

● 误区三: 经常给孩子吃西式快餐。

西餐有其独特风味,但就营养合理性来讲,它的能量和油脂偏高,并且缺乏无机盐、维生素、膳食纤维等,连西方国家的营养专家也认为西式快餐害了他们几代人。如果仅是偶尔“尝鲜”,那么下一餐应该多吃点粗粮、蔬菜或豆腐,如果长期吃,高热能、高脂肪西餐会导致肥胖,并增加患心脑血管病以及糖尿病等的机会。

● 误区四: 用水果来代替蔬菜。

蔬菜中维生素C的含量平均每100克可达20毫克,而常见水果中维生素C的含量则只有几毫克,水果不能成为胡萝卜素的重要来源。另外,除了糖类含量较高外,水果中的蛋白质、各种矿物质含量也无法与蔬菜相提并论。

● 误区五: 用饮料代替白开水。

不少家长喜欢用碳酸、乳酸饮料等给孩子解渴,但这些饮料在提供水分的同时,也提供了一定的热能,比如一罐375毫升的可乐所含的热量约为147千卡,相当于40克主食的热能;一罐300毫升的冰红茶,大约含120千卡热量,相当于35克的主食。长此以往,会催生出更多的小胖墩儿。相反,烧开后自然放凉的白开水更容易透过细胞膜,解渴效果最好。

学生营养六条建议

“良好的饮食习惯,可以让孩子受益一生。”王朝霞给家长们培养孩子良好饮食习惯提供了六条建议。

● 建议一: 营养均衡。

各种营养素的摄入既要满足身体需要,又要做到按比例均衡供给;热量摄入要适中,过多会造成肥胖,过少会影响身体发育,并导致营养不良。做到营养均衡,一个简单方法是每天吃四大类15种以上的食物,并保持适宜的体重。这四大类食品是:谷薯类、肉蛋奶豆类、蔬菜水果类以及油脂类。

● 建议二: 吃好早餐和午餐。

早餐和午餐应分别占全天总热能的30%和40%,并且要注意质量,特别是早餐。最好是以上的四大类食品都能吃到。不吃早餐或早餐吃得不好,能量和营养素摄入就会不足,会影响学习成绩,长此以往,还会影响身体健康,甚至导致患病。

● 建议三: 充分摄入优质蛋白。

优质蛋白是指所含氨基酸比例比较合适,能在人体内得到较好吸收的蛋白质。最好是动物性蛋白与植物性蛋白对半摄入,因此要经常吃一些牛奶、鸡蛋、豆制品、海鱼等,特别是考试期间,更应保证优质蛋白的摄入。

● 建议四: 保证维生素类以及各种无机盐的摄入。

无机盐和维生素在身体的生长发育以及体内的一些生理功能方面都扮演着非常重要的角色,一旦缺乏,直接影响着人体健康。

● 建议五: 适时加餐。

比如上午第二节课后以及晚间自习时,感到饥饿了,就要及时加餐,可食用一些牛奶、豆浆、面包、饼干等,及时补充能量,提高学习效率,有利于身体健康。

● 建议六: 注意进餐环境。

应该在轻松愉快的环境中进餐,这样才有利于食物的消化吸收,家长尽量不要在进餐时盘问、训斥孩子。

不再为宝宝吃药发愁

病了要吃药,但药又喂不进去,怎么办?首都医科大学附属北京儿童医院原护理部主任徐润华、上海儿童医学中心护理部教育干事朱海英教你克服困难,顺利喂药。

1个时间:多饭后服用

很多药物都有胃肠道反应,所以建议大多数在饭后1小时服用。但毕竟每种药的作用和副反应不同,应遵循医嘱或说明书上的建议。例如,某些对胃有较大刺激的药,如铁剂等,可以选在餐后1小时喂服,以防药物损伤胃黏膜;吗叮啉一般在饭前15分钟~30分钟服用,必要时睡前服用。如果是小婴儿,可在喂奶前或两次喂奶中间服药。

2种姿势:半卧、侧身

孩子吃药,多少都会有点抗拒行为。平躺着吃药,很容易被呛着,因此尽量让孩子把头侧向一边。

若病情允许,最好将孩子抱在怀里或采取半卧位,上半身稍高,适当固定手脚,再紧贴着嘴角喂药。如果孩子不愿意咽药,可用拇指和食指捏住他的两颊,使其吞下。

3个错误:强迫、哄骗、妥协

喂药像打仗。两三个家长上阵,七手八脚摀住孩子,只会让气氛更紧张,吓得宝宝极力反抗。恐吓或者捏鼻子灌等措施也不行,即使药灌进去了,也会因为孩子哭闹,过一会就吐出来。捏着鼻子强灌,还可能呛到气管,引起严重后果。

不骗喂不了。有些家长骗孩子说药是甜的,但被孩子尝出味道后,下次就更不吃了。还有家长说药是“糖”,这会导致嘴馋的孩子自己偷偷拿药吃,引发危险。把药混在奶里,可能会出现凝结,降低药物的疗效。而且,如果孩子一次吃不完,还会导致药量不够。

给“不能不吃”的选择。没有孩子愿意吃药,所以,家长一定不能问:“现在吃药好吗?”估计所有孩子都会回答:“不好”。

4类剂型:液体、粉末、片剂、胶囊

婴幼儿药物多是液体,但也有粉剂、片剂和胶囊。非液体药物可研磨后,用少量温开水溶化再喂。喂完后,再给孩子喂少量温开水,冲淡口中药味,并利于药物在胃中溶解。

5大装备:奶瓶、滴管、针管、量杯、勺

过去家长喂药,习惯用勺,可这样不但容易把药液洒出来,药量也不准。

现在,很多药盒里都会配有带刻度的滴管或量杯。使用滴管时,要将管口放在婴儿口腔颊黏膜和牙床之间,按照他的吞咽速度慢慢滴入。如无滴管,准备一支去掉针头的注射器也可



以,使用方法与滴管类似。有时候,空奶瓶也可以用来给孩子喂药,把药剂放进奶瓶,让宝宝自己吸喂。

如果上面提到的东西你暂时都没有,用勺子也不是不行。可将量好剂量的药液倒在勺中,送入孩子口中,压住舌头,待药液咽下后再拿出小勺。

(据《生命时报》)