

春季儿童长个： 香菇补维生素D

有句关于饮食的谚语：吃了春分饭，一天长一线。有关专家介绍，春分以后，人体新陈代谢旺盛，血液循环加快，呼吸消化功能加强，内分泌激素尤其是生长激素增多，对于正处于生长发育期的孩子，这个时候是长个子的最佳时段。

大家知道，长个子离不开维生素D，牛奶虽然维生素D含量丰富，但是不能当饭吃，怎么办呢？建议家长不妨让孩子吃点香菇饭。

因为香菇的维生素D含量很高，干香菇中钙、磷、铁等矿物质含量也较高，铁的含量比菠菜高出8倍以上，锌的含量是奶粉、大豆的3倍以上，这些都是人体不可缺少的矿物质。干香菇经过日晒，维生素D含量更高。干香菇浸泡的时候，最好用20℃~35℃的温水，这样既能使香菇更容易吸水变软，又能保持其特有的风味。

当然，吃完香菇饭，别忘了晒太阳，因为维生素D只有经过紫外线的照射转化成维生素D₃，才能被人体吸收。

链接

香菇饭

材料：鲜香菇4朵，鸡肉丝1/4杯，芹菜末1大匙，白米1杯，水1杯，盐1小匙，香油2小匙，酱油2/3大匙，糖1/3大匙，太白粉2小匙，黑胡椒粉2小匙。

做法：将米洗净沥干水分，加入1杯水浸泡约15分钟备用。新鲜香菇洗净切丝，与鸡肉丝、调味料拌匀，铺在米上。放入电饭锅中煮熟，开关跳起后，再焖10分钟，将锅盖打开，拌入芹菜末，再焖5分钟，最后轻轻拌匀即可。（童宝）

温馨提醒
金宝贝国际早教机构
地址：解放路新都汇3层
电话：63122000
网址：www.gymboree.com.cn

按时吃早餐 儿童更健康

美国一研究人员在《儿科学》杂志上发表论文说，经常按时吃早餐的儿童通常比那些不吃早餐的同龄儿童体重较轻、喜爱运动和喜欢吃健康的食物。

负责这项调查的有关人员说：“我们发现，经常吃早餐，特别是每天都吃早餐的孩子，他们生活的各方面总体来说都比较健康。”这项调查共访问了2216名年龄在12岁以下的儿童，并对他们吃早餐的方式、体重和其他生活方面进行了5年的追踪研究。

调查发现，孩子吃早餐越有规律，他们的身体质量指数(BMI)就越低。那些总是不吃早餐的孩子，平均体重会比每天按时吃早餐的孩子重2.3公斤。

专家说：“经常吃早餐的孩子较喜欢运动，有较好的饮食习惯，所以他们摄入的脂肪和胆固醇数量都比较少。”

(精品)

孕期内超声检查不能少于5次

□见习记者 马文双 通讯员 李冰磊

孕期需要做超声检查，这样可以减少出生缺陷。对此，大部分孕妈表示认同。但是针对孕期需要做几次超声检查的问题，孕妈们的意见就不一致了。专家表示，如无异常情况，孕期内超声检查维持在5次即可。

孕妈妈观点PK

针对孕期应该做几次超声检查的问题，记者在我市某医院超声科诊室外，随机采访了几个正在候诊的孕妈妈。

“我也不知道做几次是合适的，但是肯定越少越好，听说超声检查有辐射，对胎儿不好。”一位姓王的女士说。

而坐在王女士身边的孙女士则表示，高龄孕妇还是应多做几次。“我属于高龄孕妇，每天特别紧张，就怕出现异常，时时刻刻都想关注孩子的情况。”孙女士说。

采访中，记者发现，年龄偏大一些的孕妇普遍认同孙女士的观点。还有一部分人认为多做少影响不大，因为自己和爱人的身体都很健康。

那么究竟哪种观点正确呢？“超声检查仪器都是经过世界卫生组织检测的，声波对人体不会产生辐射。”市妇女儿童医疗保健中心超声科主任、副主任医师孔军说，如果超声检查次数过



少，一旦胎儿发生异常，就不能及时发现，即使夫妻双方都健康，也要检查。一般整个孕期做5次即可。

孔医生指出，高龄孕妇也不必过于担心，只要在怀孕5个月时做一下羊水穿刺，查查胎儿染色体情况，如果没有异常，按常规做5次超声检查就可以了。

超声检查，有规可循

“5次超声检查也不是随意进行的，需要按照胎儿的发育情况，在规定的时间内进行。”孔医生说，每次检查的重点也是不一样的。

第一次检查是在怀孕之初，

以确定是否怀孕，胎儿是否存在活，是宫内孕还是宫外孕。如果是宫外孕，会影响孕妇安全，需及时干预。

第二次是在怀孕11周~13周(13周+6天)，这次检查很重要，因为怀孕前三个月是胎儿各种器官形成的重要时期，也是最易受外界因素影响的时期。这次检查主要是对颈项透明层的测定，如果其厚度在2.5毫米以内就表示安全；如果其厚度超过2.5毫米，胎儿发生畸形的风险就会增大。

第三次是在怀孕24周~28周，这次主要是四维彩超检查，从头到脚筛查胎儿畸形，筛查率能够达到80%。神经系统、消化

系统、泌尿系统、心血管系统、骨骼畸形等异常情况，如脑积水、先天性、脊柱裂等通常可以筛查出来。

第四次是在怀孕32周~34周，筛查重点是晚发畸形。因为消化道和泌尿系统异常，有的会表现得比较晚，特别是肛门闭锁、婴儿型多囊肾。如果发现致命性畸形，将来会影响孩子健康，可以考虑及时终止妊娠。

第五次是在怀孕30周~40周，重点检查胎盘及羊水状况，为胎儿出生做准备。

孔医生提醒，怀孕期间如果出现突然出血、妊娠合并症、肚子痛、破水等异常，还应及时检查，做到早发现，早治疗。这5次检查需要连续做下来，以便医生对比变化，一旦发现问题，即可及时找出原因。

超声检查可以估测胎儿宫内发育情况，有的孕妇因患妊高症，可能会导致胎儿发育缓慢、大脑缺氧，如果发现得早，可及时干预治疗，让孕妇吸氧、补充营养等。因此，孔医生建议，患有妊高症的孕妈妈应定期接受检查，最好每4周一次。

东方爱婴 早教中心
约
西工·中泰商务大厦 305 63261759
涧西·锦茂国际大厦 401 65198989

路边的野花别乱采

中毒

野果：果核藏毒素可致命

“春天带孩子出游，一定要特别小心，不要随意采摘路边的野果和蘑菇。”有关专家提醒说，即使同一种野果，大人吃了没事，并不意味着孩子吃了就没事。

专家解释：“有的野果毒素藏在果核中，大人吃时把核和肉一起吞下去，核随大便排出，不

会引起中毒。而孩子把核咬碎吞下，结果毒素进入肾脏，很快就导致中毒，最终可夺去孩子的生命。”

蘑菇：可致呕吐、昏迷

除了色彩诱人的野果外，长相可爱的蘑菇同样可能内藏剧毒。专家表示，很多妈妈都知道，色彩鲜艳的蘑菇不能吃，但有些毒蘑菇外表上看起来和平常吃的蘑菇并没有多大区别。“这种毒蘑菇往往最容易让人中招。”专家说。

“误食毒蘑菇之后，快则一两个小时，慢则四五个小时，孩子就会出现呕吐、昏迷等中毒反应。”专家提醒说，与成年人相比，幼儿的承受能力更弱，在进食等量毒蘑菇的情况下，幼儿往往中毒更深。

处理

中毒后可催吐并尽快就医

万一孩子误食了有毒的野果、蘑菇，家长应该怎么办？专家表示，在有条件的情况下，家长可对孩子进行催吐，但最好还是尽快送医院，一旦中毒，儿童的情况比成人要复杂得多，不同年龄的孩子，身体脏器的功能以及中毒反应都是不同的。同样

的问题，发生在不同年龄的孩子身上，医生处理起来会不一样。

过敏

花粉：小婴儿过敏易躁动

“春暖花开的季节，同样也是荨麻疹和过敏性鼻炎的高发季节。”专家提醒，过敏体质的孩子越来越多，有些孩子在接触花粉等过敏原后，眼部、鼻尖、脸颊、耳朵、嘴唇等部位会出现红色的湿疹，这种过敏反应在春天最为常见。

专家表示，不同的孩子可能对不同的花过敏，过敏表现也可能不同，有些表现在皮肤，有些则表现在器官，大一点的孩子可能会说哪里痒，小婴儿则可能表现得十分躁动。如果发现孩子总是揉眼睛、揉鼻子、抓耳朵，或是不停地打喷嚏，眼睛又红又痒，甚至总流眼泪，家长就应警惕孩子是否出现了过敏反应。

(采花)



小小宝贝
欣·爱宝宝 小儿推拿培训
电话：18637976763
地址：西工区中州中路数码大厦8楼1005室