

童食与健康



68号点点宝  
宝:王口聘,网友  
祖国的花朵提供

“哎呀,宝宝怎么不爱吃饭了,急死人”,宝宝不爱吃饭,家长最着急,看到宝宝日渐消瘦,更是揪心,但是也许家长不知道的是,宝宝厌食很有可能是家长自身的错误导致的。南京儿童医院专家告诉记者,厌食原因最常见的就是家长喂养不当。



19号点点宝:刘俊廷,  
9个月,网友tingbaobao提供



小舌头传递宝宝疾病信号

当父母发觉宝宝似乎病了的时候,除了可以选用测脉搏数或者用体温表测体温的方式进行确认外,还可以通过观察宝宝舌头做简单的判断。这是由于舌与内脏有着密切的关系,当内脏发生病变时,便可从舌质、舌苔、舌的形态这三个方面显示出来。

感冒发热

宝宝感冒发烧,首先表现在舌体缩短,舌头发红,经常伸出口外,舌苔较少,虽然有舌苔但苔少发干。如果发热较高,舌质绛红,说明宝宝热重伤耗津液,所以宝宝经常会主动要求喝水。如果同时伴有大便干燥,往往口中会有秽浊气味。这种情况经常会发生在一些上呼吸道感染或传染性疾病的初期,妈妈应该引起重视。发热严重的宝宝,还可看到舌头上有粗大的红色芒刺,犹如市场上的杨梅一样,这种杨梅舌多见于患猩红热或川崎病的宝宝。

网友安然妈妈出招:应注意及时为宝宝治疗引起发热的原发疾病,并及时进行物理降温或口服退热药物。注意多给宝宝饮白开水,少食油腻食物及甜度较大的水果。可购买新鲜的芦根或者干品芦根煎水给宝宝服用。

不爱吃饭

有的宝宝平时就爱吃,一看到喜爱的食物就会吃很多。这样,就会使宝宝吃得过多、过饱,消化功能发生紊乱。往往到了第二天,宝宝就可能不爱吃饭,还有的宝宝出现肚子胀气、疼痛,严重时还会发生呕吐,吐出物为前一天吃下而尚未消化的食物,气味酸臭。

小一点的宝宝会由于食积导致腹泻,此时观察宝宝的小舌头,可看到舌上有一层厚厚的黄白色垢物,舌苔黏黏厚厚,不易刮去,同时口中会有一种又酸又臭的秽气味道。这种情况多是因平时饮食过量,或进食油腻食物,脾胃消化功能差而引起。

网友巧巧仙出招:当宝宝出现这种舌苔时,饮食要清淡些。对于食欲特别好的宝宝,应该及时提醒每餐适量,以使胃肠道得到充分的休息。如果宝宝一旦出现乳食积滞,可酌情选用一些中成药的消食片,消食导滞,保证大便畅通。

舌头像地图

地图舌是指舌体淡白,舌苔有一处或多处剥脱,剥脱的边高突如框,形如地图,每每在吃热粥时会有不适或轻微疼痛。地图舌一般多见于消化功能紊乱,或宝宝患病时间较长,使体内气阴两伤。患有地图舌的宝宝,往往容易挑食、偏食、爱食冷饮、睡眠不稳、乱踢被子、翻腾睡眠,较小一点的宝宝易于哭闹、潮热多汗、面色萎黄无光泽,体弱消瘦,怕冷,手心发热等。

网友Vivi好开心出招:多吃新鲜水果和新鲜并颜色深的绿色或红色蔬菜,同时注意忌食煎炸、熏烤、油腻辛辣食物。可用适量的龙眼肉、山药、白扁豆、大枣,与薏米、小米同煮粥给宝宝食用,如果配合动物肝脏一同食用,效果将会更好。如果宝宝面色白、脾气较烦躁、汗多、大便干,多为气阴两伤,可用百合、莲子、枸杞子、生黄芪适量煲汤饮用,将会使地图舌得到改善。

舌面光滑无苔

有些经常发烧,反复感冒、食欲不好或有慢性腹泻的宝宝,会出现舌质绛红如鲜肉,舌苔全部脱落,舌面光滑如镜子,医学上称之为镜面红舌。出现镜面舌的宝宝,往往还会伴有食欲不振,口干多饮或腹胀如鼓的症状。

网友明月心出招:对于镜面红舌的宝宝千万不要认为是体质弱,而给大补或多食肥甘油腻食物。应该多食豆类或新鲜易消化的蔬菜,如花菇、黄瓜、西红柿、白萝卜等。可把西瓜、苹果、梨、荸荠榨汁饮用,或是早晚用山药、莲子、百合煮粥给宝宝食用,也会收到很好的效果。

娃娃不吃饭 家长“难辞其咎”

小区绕一圈,宝宝吃一口

“我接诊过一个小孩,就是不愿意吃饭,家长绕小区一圈,才给孩子喂了一口饭,一顿饭下来,家长累得站不住了”,南京儿童医院儿保科春婷博士告诉记者,来这里看厌食的患儿,绝大多数与喂养方式有关系。主要是平时的“坏习惯”,像这个小孩子,平时吃大量零食,还喜欢喝饮料,到了喂奶的时候,孩子食欲当然就下降,此时家长还察觉不出来,为了让孩子吃饭,以前就给孩子采用所谓的“注意力转移法”,以前是又讲故事又看电视,发展到最后,只能跟在孩子后面追着喂。专家告诉记者,边看电视边吃饭,容易分散小孩子注意力,扰乱或者抑制胃酸及消化酶的分泌,导致孩子食欲下降,而且很容易形成恶性循环,导致孩子食欲越来越差。事后的调查显示,绝大多数宝宝厌食,多是家长的错,良好喂养习惯是最关键的。

强迫吃饭不如饿他一顿

在孩子食欲不振时少吃一顿并没有大妨碍,反而为已疲劳的消化腺提供一个修整机会,对儿童消化功能恢复有益。多数孩子饿了自然会产生食欲,自然会吃。有些家长担心孩子营养不良,强迫孩子多吃,并严厉训斥、非吃不可,这对孩子的机体和个性都是一种可怕的压制,使孩子认为进食是极不愉快的事,逐渐形成顽固性厌食。儿保科李南主任告诉记者,不要强迫小孩子进食,目前心理及临床医生趋向采用“饥饿疗法”,首先,肯定而又郑重地告诉小孩,如果他吃饭时无理由地不吃或不好好吃,则到一定时间(顶多一个钟头)父母就会把饭菜收起来,而他只能等到下一顿饭才有东西吃,且两餐之间,不准自取任何食物,在开始时,孩子不会相信父母,往往会对父母胡闹,强迫父母投降,但经过一两次饿肚皮的经验后,会自然学乖了。这种饥饿疗法,看似残酷,但是十分有效,而且对孩子今后正常心理发育极有帮助。

一些疾病也可导致厌食

李晓南主任告诉记者,除了家长自身原因外,也有一部分厌食确实与疾病以及孩子体质、营养缺乏有关系。急性厌食,最常见的就是由于感冒引起的,这个要去医院内科看。而长期厌食原因比较多,常见的有胃炎,这是由于幽门螺旋杆菌造成的,还有微量元素缺乏,还有的是由于内分泌以及心脏病导致的。另外,胃肠动力也是长期厌食的一个比较常见的原因。有的孩子体质弱,肠蠕动速度减慢,胃内排空时间延长。如维生素B1缺乏时肠蠕动减少,食欲就会降低。专家建议说,小儿厌食要及时找医生诊治,有病治病,如果不是疾病导致,确实是不良习惯导致的,要尽快纠正。家长还要注意食物的烹调,如色、香、味要经常有变化,以提高孩子的兴趣,达到促进食欲的目的。另外,千万不要采取“高压政策”强迫孩子进食,这种做法,大大影响了孩子的情绪,产生了“吃饭等于受罪”的错觉,并逐渐形成了条件反射性拒食,最终发展为厌食。

通讯员 季宝轶 快报记者 刘峻

0-1岁 1-3岁 3-6岁

新妈妈生完孩子更要补钙

宝贝出生后,新妈妈们迎来了“痛并快乐着”的时期,一边沉浸在喜获麟儿的喜悦中,一边身体浮肿,感到腰酸背痛腿抽筋。其实,这些症状多是由缺钙造成的,新妈妈本来就在生产时消耗了大量体力,哺乳期又特别容易出汗,再加上伺候孩子辛苦,常常晚上睡不好觉,这些都导致其身体难以恢复。如果能在产前后正确补钙,这些烦恼就会迎刃而解。

骨汤烩酿豆腐

材料:油豆腐、虾仁、鸡蓉、骨头汤、小油菜等。

做法:虾仁剁碎,与鸡蓉一起调成馅料,塞入切小口、部分去瓢的油豆腐中;骨汤烧开,下入酿好的油豆腐,用小火煮,稍加盐调味;最后加入小油菜点缀,食用时少加些米醋。

小贴士:油豆腐、骨头等都是很好的补钙食品,煲过之后清淡不油腻。

奶酪蛋汤

材料:奶酪20克、鸡蛋1个、西芹末20克、番茄末20克、骨汤1大碗、盐、胡椒等。

做法:奶酪与鸡蛋一道打散,加些精面粉;骨汤烧开,调味,淋入调好的蛋液;最后洒上西芹末、番茄末作点缀。

小贴士:西式蛋汤由于加入奶酪而钙质含量变得丰富,同时口味也更浓郁。

豆焖鸡翅

材料:黄豆50克、水发海带50克、胡萝卜条50克、鸡翅4只。

做法:黄豆、海带加葱姜等调料煮熟,鸡翅用花椒水、姜汁、盐、葱等腌制入味;炒锅加油烧至8成热,下入味好的鸡翅,翻炒至变色,加其他原料及适量汤,转小火,一同焖至汁浓即可。

小贴士:黄豆、海带能大大增加以各种肉类为主料的菜肴的含钙量,常食用可使身体得到丰富的钙质。

补钙策略

1. 建议产后每天喝奶至少250毫升,以补充乳汁中所需的300毫克的优质钙。
2. 每天的饮食要多选用豆类或豆制品。
3. 由于食物中的钙含量不好确定,所以最好在医生指导下补充钙剂。
4. 多去户外晒太阳,并做产后保健操,促进骨密度恢复,增加骨硬度。

哪些食物“造就”笨小孩?

含味精多的食物

孕妇如果在妊娠后期经常吃味精会引起胎儿缺锌,周岁以内的孩子食用味精过多有引起脑细胞坏死的可能,所以最好不要食用。

含过氧化脂质的食物

过氧化脂质会导致大脑早衰或痴呆,直接有损于大脑的发育。所以父母应少给孩子吃煎炸或长时间暴晒的食物。

含铅食物

医学研究表明,铅会杀死脑细胞,损伤大脑。爆

米花、松花蛋、啤酒等含铅较多,父母应少给孩子吃。

含铝食物

经常给孩子吃含铝量高的食物,会造成记忆力下降、反应迟钝,甚至导致痴呆。所以,父母最好不要让孩子常吃油条、油饼等含铝量高的食物。

过咸的食物

过咸的食物不但会引起高血压、动脉硬化等疾病,而且还会造成脑细胞的缺血缺氧,导致记忆力下降、智力迟钝。日常生活中父母应少给孩子吃含盐较多的食物,如咸菜、榨菜等。

煮妇绝活



秋季滋补“南瓜”当道

南瓜拌饭

材料:南瓜、大米、白菜叶、食盐、食用油。  
做法:将南瓜去皮,取一小片切成碎粒。大米洗净,加水浸泡后,放入电饭煲,待水沸后加入南瓜粒、白菜叶,煮至米、瓜糜烂时,加适量油、盐即成。

南瓜糊

材料:南瓜、牛奶、鸡蛋、糖。  
做法:先将150克南瓜蒸熟,再依次加入糖、牛奶、鸡蛋,煮熟即可。

南瓜黑米粥

材料:南瓜、黑米、大枣。  
做法:南瓜洗净去柄,切开,取出种子后切片。黑米、大枣洗净,一起放入锅内,加水1000毫升。先用大火煮沸,后改小火,煮至米烂即成。

小贴士

南瓜富含维生素与水分,足以与“秋燥”抗衡。南瓜中含有丰富的β胡萝卜素,被人体吸收后转化成维生素A,可有效增强免疫力,保护呼吸道与消化道,使宝宝少受感冒、腹泻之害。南瓜中的维生素E能帮助脑下垂体正常分泌激素,维持宝宝的正常发育。

(登录www.dsqq.cn进入点点周刊频道参与互动,亮出你的煮妇绝活吧)