

7+7 偏食宝宝全营养攻略

1分钟解析 偏食宝宝的健康隐患



1分钟偏食宝宝大诊断:44%里有你的宝宝吗?

你知道吗?我国1~7岁的宝宝中,偏食宝宝的数量已高达44%。如果你的宝宝也吃得挑、吃得慢、吃得少、吃不时,或者对食物缺乏兴趣,请宝妈赶紧花1分钟时间给宝宝来个偏食“大诊断”:

对于蔬菜、水果、肉、鱼、蛋、奶、主食,你家宝宝每样

都吃吗?是不是有几样食物,宝宝就是不喜欢吃?

您的宝宝在吃饭时,会不会“不吃这个,不吃那个”,或者吃得少,常常剩饭,还吃得慢,喜欢边玩边吃?是不是经常吃饭不定时,往往吃饭的时候不好好吃,过了饭点又喊饿?您的宝宝会不会经常生

口疮?容易感冒发烧?睡觉时特别爱出汗?甚至爱哭闹,情绪比较暴躁,注意力不集中?是否比大多数同龄小朋友更瘦一点、矮一点,有时精力差一点?

如果您的宝宝有以上情况出现,请注意,你家宝宝可能正在遭受偏食问题带来的营养困扰!

偏食宝宝预警问诊

只要你是1~7岁宝宝的妈妈,现在就将您宝宝的偏食指数测试结果和宝宝偏食情况简述发送至pianshibb@gmail.com,即有

机会作为备选案例在下期专栏中得到专家“一对一”点评和分析,并有机会获得惠氏奶粉提供的“7+7全营养”大礼包一份。

偏食宝宝面临“7+7”营养缺乏,四大“危害”时时逼近

面对越来越普遍的宝宝偏食问题,著名儿保专家,上海新华医院儿保主任医生洪昭毅教授指出,偏食问题其实绝对不是小问题。目前偏食儿童普遍的营养缺乏特点主要是两个“7”:一是“7”类膳食摄入不全,即肉、鱼、蛋、奶、蔬菜、水果、谷类吃得少,二是“7”种营养素(维生素C、D、E、叶酸、钙、铁和锌)缺乏明显。偏食也会导致宝宝能量摄入不足,使碳水化合物、蛋白质、脂肪三大产能营养素的摄入比例不合理。

可是,宝妈们千万不要小看这个“7+7”的营养缺乏,要知道,由此带给宝宝的潜在

危害可是“一个接一个”:

1. 丢了平衡,坏了健康:有调查数字显示偏食宝宝中有65%不吃蔬菜,24%不吃鱼虾,15.6%不吃肉或蛋,宝宝挑挑拣拣的,很难保持营养平衡,对宝宝的健康生长和发育不利。

2. 磅秤指针“不动了”:加拿大一研究证实,偏食宝宝的低体重发生率是非偏食宝宝的2倍。很多偏食宝宝不爱吃主食、肉等,没有足够的碳水化合物、蛋白质和脂肪等的支持,体重和身高增长速度会减慢。

3. 智力发育,有点慢:英国一项针对12~33月龄儿童

的研究证实,正常宝宝的智力发育指数要比偏食宝宝高14分!其实,膳食营养对于宝宝的智力发育至关重要!例如鱼和蛋中的卵磷脂、DHA、牛磺酸有助提高宝宝智商;奶里乳清蛋白和胆碱,有助于增强记忆功能。

4. 免疫力,爱你不容易:宝宝免疫力远远不如成人,而偏食宝宝因营养不全面,更容易因免疫力差而生病。研究表明,蔬菜、水果中的维生素C能提高免疫功能,偏食是3~6岁儿童发生反复呼吸道感染的重要影响因素之一。

文/李清

如何应对偏食危害? 7+7全营养“新方案”

惠氏膳儿加是专门为偏食宝宝研制的全营养配方奶粉,独有“7+7”配方:

7大膳食:全面涵盖了五谷蔬果鱼肉蛋奶7大膳食中的主要营养元素,全面营养均衡每日膳食。

7种营养素:特别强化偏食儿童易缺的7种维生素和矿物质,帮助填补营养缺口。

同时,惠氏膳儿加中添加的α乳清蛋白+5种核苷酸,还能帮助偏食宝宝改善胃肠道功能,成就营养好吸收!

想知道如何让偏食宝宝营养全面?欢迎拨打惠氏金宝宝关爱热线——偏食专用通道(400-700-1826),由儿保专家1对1帮您解决问题。

如果您希望了解并分享有关偏食的各种话题,欢迎登陆偏食宝宝全营养攻略网站:www.wyethBB.com.cn/pe

即日起至2009年12月31日,惠氏还为广大的偏食宝宝准备了200克免费试用活动,拨打以上热线电话或登陆以上网站索取。(送完即止,赶快行动!)



少女遗传腋臭,咋治疗?

《健康周刊》的短信平台一直备受读者关注,每周都会接到四五百条咨询短信,由于版面有限,我们只能挑选几条有代表性的问题为读者解答。有类似困扰的读者也可以此作为参考,或根据专家门诊时间择日就医。

130xxxx097:我女儿十六周岁,因她妈妈有腋臭所以她也有。请问专家该如何治疗?谢谢!

南京市第一医院皮肤科许惠娟主任:腋臭确实跟遗传有关,当然还有一些人,父母没有这种情况,自己却有。有腋臭的人,青春时期大汗腺发育得比正常人发达,其分泌的汗液本没有什么特殊味道,但由于腋窝部出汗多,通风不好,又有很多腋毛,对细菌的繁殖十分有利,所以汗液被细菌感染后就产生这种怪味。治疗的方法有多种,可以选择微波或者手术。现在孩子才16岁,此时做手术,以后难免还会复发,所以建议等到她发育完全后再手术。同时,腋臭者要注意个人卫生,勤换内衣,保持腋窝部的干燥和清洁,少食刺激性的食物,保持生活规律、情绪稳定。专家门诊时间:周一、三、四上午。

138xxxx146:我岳母三年前胆囊切除,今年以来经常

腹痛,经核磁共振诊断,胆总管扩张,有结石。如何治疗?

江苏省中西医结合医院消化科陆敏副主任医师:不少病人以为切除胆囊,结石就不会长了,这是个误区。胆囊就像结石的仓库,结石产生的根源不在它。手术切除胆囊,但肝脏还在不断分泌胆汁,没有胆囊的储存,胆总管会取代起到储存胆汁的作用。所以那些好长结石的人,如果饮食没有转变,仍过于油腻,那结石就会会长。而且结石在胆总管比在胆囊内更危险,因为胆总管很小,结石堵在里面可引起黄疸、胆管炎等并发症。如果结石很小,可以药物治疗。比较大,可通过ERCP手术来治疗,这是种微创手术。当然,这些都不及病人保持良好的饮食习惯来得有效。专家门诊时间:周一、四下午。

138xxxx669:我患鼻炎有两三年了,里面长了鼻息肉。动了手术割掉有可能复发吗?靠药物治疗能不能根治?

解放军第八一医院耳鼻喉科

梁伟平副主任医师:如果明确是鼻息肉,请手术治疗。至于复发,过去因为技术有限,一些较深或较隐蔽的部位,息肉难以完全摘除,所以复发还比较多。但现在采用鼻内窥镜手术,复发的也相对少了,而且这种手术安全性也比较高。专家门诊时间:周四上午。

137xxxx278:牙齿碰到冷热东西酸痛,该用啥药?

南京市第一医院口腔科主任夏金星:牙齿表面包着一层牙釉,对牙本质起保护作用,如果这层保护层遭到破坏,那牙齿就容易对冷热刺激敏感。引起牙齿敏感的原因有很多,比如牙齿磨损、龋齿、刷牙方式不正确等。还有就是跟个人生活习惯有关,比如有些人常吃过硬的食物或用牙咬瓶盖等过硬的东西,这对牙齿也是种伤害。该怎么治疗,首先要明确你的病因,所以建议你到医院就诊。专家门诊时间:周一、四上午。

快报记者 李鑫芳



■市场前沿

国家基本药物零售指导价本周四执行 百信药房今日先行一步

国家发改委10月2日公布了国家基本药物的零售指导价,共涉及2349个具体剂型规格药品。其中,与现行规定价格比,有45%的药品降价,平均降幅12%左右。调整后的价格从本周四起执行。但今日南京百信药房将先行一步,提前执行调整价。同时,该药房还根据以往的销售记录,挑选出16种常用医保用药并作出特殊调整,调整后这些常用药的门店价格均低于国家指导价。

“其实,在指导价下来之前我们就有不少药品是低于指导价的。这一次我们约有200种药品不需要调整,要调的大约有100多种。对于低于指导价的,我们并不打算涨,而高的,从本周一开始执行降价。”南京百信药房副总经理黄俊表示,在调价的同时,药房还根据以往的销售记录,专门挑选出了一批市民常购

保用药,并为其制定了比指导价还要低的价格,像规格为0.1克×6片的盐酸左氧氟沙星片,国家指导价为5.6元,百信医保门店价为4.9元,0.25克×24片的阿莫西林胶囊指导价7.4元,门店价6.5元,“这主要是关注医保人群,让医保用药更实惠。本周一推出的16种常用药属于第一批,今后这个特惠名录还会继续添加。”

一下降价这么多,不少人怀疑之前的药价掺杂了太多水分。“如果没有水分,那药房如此降价将何以为生?”对此,黄俊回应说:“有些药品确实已经没有利润空间,有些甚至是亏本销售,但我们也有自己的社会责任,要响应支持国家的惠民政策。至于药房的生存,我们会通过提供增值服务,开展多元化经营等新的出路来分担药品这一块带来的压力。”

快报记者 李鑫芳

■疾病用药

脚气非“小事”,选药很关键

现在患有脚气的人越来越多,有些患者由于用药不及时,且选药不当,会使脚气发展成严重的疾病。对此,皮肤科医生提醒脚气患者:脚气绝非“小事”,一定要及时用药治疗。在此教大家三个选脚气药的诀窍。

1. 含激素药不可选:激素类药物虽能解除过敏性瘙痒,但所含激素更成了真菌的营养剂,使真菌肆意繁殖。因此,要用不含激素的脚气药等。

2. 药效持久、更易治愈:脚气药的药效持续时间往往不被

患者重视。而事实上,如药效时间短,不仅因每天需多次涂抹而造成麻烦,更因无法持久杀菌而影响治疗效果。

3. 渗透皮肤7层,杀菌更彻底:人的皮肤共有7层,脚气真菌遍布每一层。若药物不能渗透到皮肤最深层,脚气看上去好像治好了,其实皮肤深层还“潜伏”着大量真菌,当身体免疫力降低或遇到高温潮湿环境时,脚气会再次发作,甚至比前一次更严重。因此,要选择能渗透皮肤7层的脚气药。

■用药误区

吃药别用矿泉水送服

生活中一些人为了省事,吃药时用矿泉水送服,更有甚者用茶水。这些方法都不对。因为茶水中含有大量的鞣质,容易和药品中的蛋白质、生物碱、金属离子等发生作用。矿泉水中存在一些矿物质和金属离子,例

如钙严禁与四环素类药物一起服用。而且也勿用牛奶、豆浆送药。另外,有些药物不能饮热水。用50℃左右的热开水送服,会使药物遇热发生物理或化学反应,进而影响吸收。

如1.助消化类如酵母片;

2.维生素类如Vitc;3.止咳糖浆类如:急支糖浆、密炼川贝枇杷膏;4.活疫苗如脊髓灰质炎疫苗;5.含活性菌类如妈咪爱、合生元等;6.清热解毒类中成药。

一般的口服片剂,通常用150—200毫升水送服即可。

用水太多会稀释胃液,加速胃排空,反而不利于药物的吸收。胶囊剂的表面遇水会变软黏,服用后易附在食道壁上,造成损伤或溃疡。所以送服胶囊时要多喝水,至少300毫升。饮用中药冲剂每次用水150毫升就可以了。