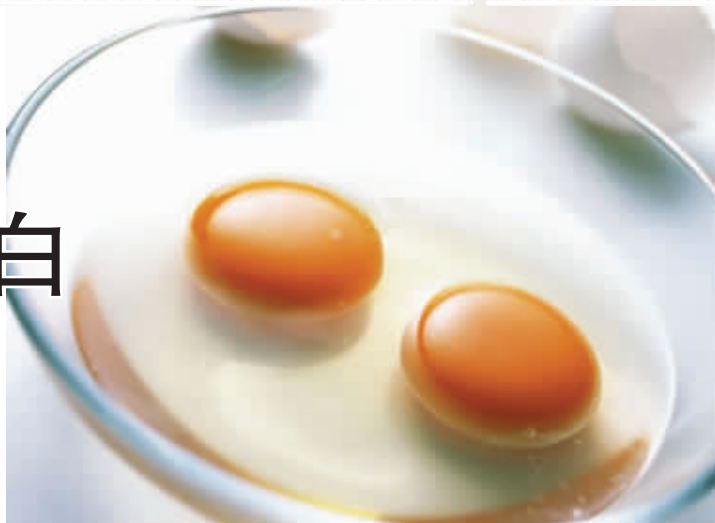


点点周刊 QQ2群:81644914
飞信群:9633446
邮箱:kbddzk@163.com



A21

满周岁 娃娃才能吃鸡蛋白



“我家宝宝现在已经快7个月了，家里做了水炖蛋，才给他吃了不到两小匙，没过一会儿，宝宝全身就起满了红红小疹子，耳朵、手心、脚掌都很红，送到医院后医生说是鸡蛋过敏，给打了吊针后才慢慢好了。我们不知道这是什么原因，是不是宝宝以后就不能吃鸡蛋了？那其他营养食品，比如鱼虾什么的能吃吗？”这是近期很多年轻的爸爸妈妈在江苏省人民医院儿童保健科门诊咨询时提出的问题。

儿童保健科秦锐主任介绍，鸡蛋是老幼皆宜的营养佳品，也是婴幼儿生长发育所必需的辅助食物。因为鸡蛋除含优质蛋白质、脂肪类外，还含有多量维生素A、胡萝卜素、卵磷脂及矿物质等，无疑对婴幼儿的营养价值很大。但是10余年来，儿童食物过敏的发生率显著增加，尤其是在夏、秋季往往一天能诊治五六名过敏宝宝，其中绝大多数都对鸡蛋过敏。根据研究，我国5岁以下儿童的食物过敏发生率在4%—6%左右，而其中的80%都会对鸡蛋、特别是对鸡蛋蛋白过敏。过敏出现时，大多数的表现是皮疹，也有表现为进食鸡蛋后腹痛、不明原因的哭闹，有的表现为荨麻疹等急性过敏反应，有的可能在进食数小时后出现皮疹，并反复的湿疹不断。引起儿童常见的过敏食物，第一位就是鸡蛋蛋白，第二位是牛奶蛋白，第三位是花生蛋白。有的宝宝还会对鱼虾

过敏，对大豆、甚至橘子过敏，但是很少见。这令很多年轻的爸爸妈妈苦恼不已。

秦锐主任表示，年轻的爸爸妈妈给宝宝选择食物时一定要征询医生地意见，按食品添加的原则办理，不能急于过早地添加辅助食品或“营养品”，选择食物不仅要考虑营养，还要考虑是否能被婴儿吸收利用。他指出，添加辅食以4至6个月龄为宜，对那些体重过重，有湿疹、奶癣等表现提示属过敏体质的孩子，应选择6月龄而不是4月龄添加辅食，尽量延长母乳喂养时间，为防止鸡蛋过敏，鸡蛋蛋白最好1岁以后才考虑添加。秦主任还指出，防止宝宝食物过敏除了延长母乳喂养时间，多吃母乳外，尽早发现引起过敏的食物并避免接触或食入是最有效的办法，进行“皮肤点刺试验”检测过敏原可以发现引起过敏的原因。此外，适宜地使用益生菌也有益于减少

和减轻食物过敏的表现。为防止和减少鸡蛋过敏，秦主任指出正确的食用鸡蛋的方法如下：一岁内的婴儿最好只吃蛋黄，不吃蛋白，而且每天不要超过一个，以减少鸡蛋蛋白引起的过敏；不吃没有煮熟的蛋，防止食入未经变性的大分子的蛋白质；在患胃肠道疾病时、发热性疾病时最好不要进食鸡蛋，因为这时胃肠道的屏障作用减弱，消化能力降低，蛋白质成分容易直接穿过胃肠道黏膜进入血液引起过敏。总体来说，防止宝宝食物过敏一定要注意以下事项，一是尽量延长母乳喂养时间，适当推迟添加辅食的时间；制作辅食要煮烂煮透，尤其是带有蛋白质的食物；已经明确过敏的食物一定要回避，待年龄增大（因人而异），可以考虑试探性地小剂量地添加，以使儿童能够逐步适应。

通讯员 吴倪娜 快报记者 刘峻

本版主持:点点妹妹

热爱美食，更知道宝宝该吃什么，一起努力让宝宝吃出好身体、好心情。

QQ:81644914
邮箱:kbddzk@163.com



育儿经验坛

地址 // 点点周刊 / 点点话题



让宝宝爱吃饭的妙招

网友:kougen01

我家宝宝在1岁的时候不爱吃饭，每次辛辛苦苦地做好后，他还不要吃，我很是生气。后来听人家介绍说用鸡内金也就是鸡黄皮管用，给宝宝试了有半个月，就真的爱吃饭了，一直到现在胃口都很好。鸡内金在药店可以买，也可自己买鸡时留下。

点点妹妹:用鸡内金、干橘皮、粳米等同煮成粥，有消积健脾的功效。

孩子便秘吃点红薯

网友:欢欢奶奶

我的小孙女一岁半啦!前段时间,她有些挑食,只爱吃面食和肉,不太爱吃蔬菜和瓜果,所以大便时小脸总是憋得通红。为此一家人都十分着急,我们试了种种办法都没用。后来经一位在小儿科工作的朋友说,可以给孩子试着吃一下红薯。幸好孩子爱吃甜食,红薯的味道她也很喜欢。第一天我买的烤红薯,她吃了很多,当天大便就改善了。于是我们每天就像任务一样,换着花样让她吃红薯。一个月下来,孩子的大便正常了。后来我们经常带孩子到户外活动、多喝水,想办法让她吃蔬菜粥等,孩子的便秘现象渐渐消失了。

点点妹妹:红薯含有丰富的糖类、维生素和矿物质、膳食纤维等。红薯经过蒸煮后,部分淀粉发生变化,与生食红薯相比可增加40%左右的食物纤维,多种不溶于水的纤维的增加,可有效刺激肠道,促进排便哦!

登录www.dsqq.cn,进入点点周刊论坛,说说你家的育儿经验。

0-1岁 1-3岁 3-6岁

童食与健康

地址 // 点点周刊 / 点点话题



49号宝宝 纪天宇

水果熟了,宝贝笑了

秋季水果多,多吃水果能生津止渴,开胃消食。秋季给宝宝的水果有苹果、梨、甘蔗、柑橘、柿子等,这些水果该怎么给孩子吃呢?

愁:怎么挑

为宝宝选择水果时,应选择成熟的,水果未成熟时比较坚硬,成熟后果实比较柔软。未成熟的水果含酸及粗纤维较多,既缺乏水果应有的香味,又刺激胃黏膜,而且不易消化,对小儿是有害的。还有一些水果,如柿子在未脱涩前含有大量丹宁,吃了不利于蛋白质的消化吸收,还会引起胃肠不适。

难:如何吃

选择水果还应注意小儿的年龄特征、消化能力,并要选择适宜的食用方法,小婴儿可将水果制成果汁、果水,应选择含维生素C较多的红果、柑桔等。5个月吃果泥,其制法是将水果洗净后,用小匙刮取果肉,刮苹果、香蕉都可以,最好随吃随刮,以免氧化变色,同时也避免污染。1岁以后可选吃各种水果,但要注意洗净、去皮,大的水果切皮后食用,有糖的要去糖,过硬水果切成小块后加糖煮食。

学:支一招

- 1.在吃苹果时,不要让孩子误食入果仁,否则可能引起中毒。
 - 2.给孩子买甘蔗时要注意挑选,不要让孩子吃霉变的甘蔗。6-12岁换牙的孩子要少吃。
 - 3.不要给宝宝过多食荔枝,因为这样不仅导致发热上火,还会使宝宝患低血糖症。
 - 4.不宜给孩子过多吃柿子,因为一次贪食太多,会使宝宝的消化能力减低,产生腹部不舒服的感觉。空腹时吃未削皮的柿子,还会造成胃结石。另外,患营养不良性贫血的孩子也要少吃或不吃柿子。孩子吃柿子时,家长要注意不能再给他螃蟹吃,否则会产生呕吐、腹泻等不良后果。
- 何琪

换季的时候,妈妈们要注意将宝宝的饮食做适当的调整。除了多吃水果外,还可以多喝汤来防秋燥。点点妹妹给妈妈们整理了三款宝宝喜欢的美味汤的做法,快来学学看吧。

巧手妈咪的心水汤

小白菜冬瓜汤

材料:小白菜300克、冬瓜50克
调料:盐少许
做法:
1.把洗净的小白菜去根,切成小段;
2.冬瓜去皮、瓢洗净,切成小块;
3.锅中放水,再将小白菜段和冬瓜块放入锅中,小火炖煮10分钟左右,加盐调味即可。

白菜柚子汤

材料:柚子肉100克、白菜60克、猪瘦肉250克
调料:盐、高汤各适量
做法:
1.白菜洗净,切丝;
2.猪瘦肉洗净,切末;柚子肉切成小块;
2.锅置火上,放入适量高汤煮沸后,再下猪肉末、白菜丝、柚子肉,用中火同煮10分钟至熟,加盐即可。

鲜蘑黄豆芽汤

材料:蘑菇、猪肉各50克,黄豆芽100克
调料:植物油、酱油、醋、盐、白糖、香油、水淀粉、姜丝、高汤、料酒各适量。
做法:
1.黄豆芽洗净,择去根部,沥干水分;
2.蘑菇洗净,切片;
3.猪肉洗净,切成丝;
2.锅内倒油烧热,爆香姜丝,下猪肉丝翻炒,再放入黄豆芽、蘑菇片翻炒片刻;
3.加高汤、酱油、料酒,以大火煮沸,转小火煮至黄豆芽梗呈透明状,加醋、白糖和盐调味,用水淀粉勾芡,淋入香油即可。

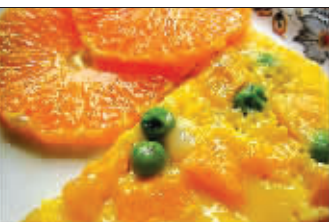
点点妹妹提醒:切莫让孩子光喝汤

很多人都认为肉汤、鸡汤、鱼汤等是营养上品,荟萃了肉类的营养精华,同时又认为煮过汤的肉和鸡犹如中药被煎后变成药渣一样,其营养成分已所剩无几,其实这是严重的误解。肉类汤味鲜美可口,但并非营养丰富。肉类煮后会现氨基酸,而氨基酸是鲜味的来源,溶于汤中饮用后可直接被肠道吸收。然而人体所需的重要营养成分——蛋白质,却不能完全溶解于汤中。换言之,还有百分之九十五的营养成分留在“肉渣中”。

孩子如果长期以汤为辅食主体喂养的话,容易导致营养物质消化吸收不良,而蛋白质不足就是导致孩子营养不良而生长迟缓的原因。

这些孩子还常常缺锌,因为锌是以与蛋白质结合的形式存在于肉类、蛋及乳类食品中的,它不能直接溶解在汤内,因此,只饮肉汤而不直接食肉会导致孩子缺锌。缺锌引起的味觉迟钝又使孩子食欲差甚至厌食,结果蛋白质缺乏及缺锌之间形成恶性循环。更重要的是,锌是促进生长的重要元素,缺锌者常矮小,于是孩子的生长显著落后于正常饮食儿童。

所以年轻的父母们不要把“上汤”作为主要的营养佳品了,当孩子出牙后就应开始添加半固体食品,如肉末、菜末粥等以训练孩子多做咀嚼动作,促进消化道功能发育成熟,使孩子能吸收足够的全面的营养,健康成长。



材料:橙子1个、鸡蛋3枚、牛奶少许、青豆少许(一般都用罐头里的,生的要先加工至半熟)
调料:糖4小勺、盐少许、鸡精少许、淀粉适量
做法:
1.橙子去皮切成小丁,泡在牛奶里;

煮妇绝活

地址 // 点点周刊 / 点妈食谱



香橙鸡蛋饼 干燥天气里的清润点心

- 2.鸡蛋打入碗中打散,加入糖、盐、鸡精、淀粉打匀;
- 3.拌入鲜橙丁和青豆,拌匀;
- 4.平底锅加少许油,倒入蛋液,小火煎熟即可。

登录www.dsqq.cn进入点点周刊论坛,亮出你的煮妇绝活吧。

妈咪词典

地址 // 点点周刊 / 点点话题



警惕! 婴儿辅食黑名单

当小宝宝开始添加辅食后,爸妈们都乐于为宝宝们购买或自制各种营养美味的辅食,以期宝宝们健康长大,但宝宝的消化系统还很稚嫩,对于食物是非常挑剔的,有好多食物是暂时不能出现在他们的小餐桌上的。来看看都有哪些吧!

主食类

谷类、淀粉类食物,很容易消化和吸收,且不易导致过敏,很多家长给宝宝添辅食时首选米粉、稀粥等谷类、淀粉类食物,这是正确的。但过分注重营养的爸妈们常常会犯“过犹不及”的错误,偏向于选择精细的谷类食物,其实精细的谷类食物里维生素遭到了破坏,特别是减少了B族维生素的摄入会影响宝宝神经系统的发育。

荤食类

荤食类富含铁质和蛋白质,通常都被认为是非常有营养的食物,将肉炖至酥软或者撕成细丝,都有利于让宝宝顺利吃进。不过以下所列的这几种食物,在添加辅食的初级阶段,还是不要让它们出现为好。

蛋清

鸡蛋清中的蛋白质分子较小,有时能通过肠壁直接进入婴儿血液中,使婴儿机体对异体蛋白质产生过敏反应,导致湿疹、荨麻疹等疾病,所以建议要等到宝宝满一岁才能吃蛋清。

汞含量较高的鱼

汞主要以甲基汞的有机形态积聚于食物链内的生物体,特别是鱼类,而甲基汞可能会影响人类神经系统,孕妇、胎儿和婴儿更容易受到影响。在选择鱼类时,应避免进食体型较大的鱼类或其他汞含量较高的鱼类。

海鲜

螃蟹、虾等带壳类海鲜会引发婴儿的过敏症状,建议不宜在一岁以前喂食。 吕婉