

# 孩子宜“粗茶淡饭”度仲夏

端午节过后,天气渐渐热起来。夏天,孩子饮食要注意什么呢?根据多位中医和营养专家描述,认为入夏该给孩子吃些“粗茶淡饭”,清淡饮食,有利于减少油腻对口味的影响,还能杜绝夏季高发的胃肠道疾病。



## 食:五谷杂粮为主

现在家庭的孩子普遍营养过剩,经常吃油腻辛辣的食物,会导致脾阳虚衰。夏季,是自然进入调节人体食欲、减少多余脂肪的季节,因此,在饮食上,相应也应该以清淡饮食为主,健康地度过胃肠道疾病容易多发的这个漫长夏季。所谓清淡饮食,就是平常说的“粗茶淡饭”。饭食要以五谷杂粮为主,菜食以豆类、蔬菜、水果、菌类为主。饮食清淡,并不代表完全素食。人体必需的蛋白质,不食用会造成营养不良,蛋、奶、鱼虾等低脂肪优质蛋白仍然需要适量补充,还应食用少量烹饪清淡的肉类。

## 味:五味俱全促进食欲

夏季是人容易出现食欲不振

的季节,“粗茶淡饭”中五味俱全却能促进食欲。夏天出汗过多,大量出汗后需要及时补充盐分。此时,喝些盐汽水,做咸肉冬瓜汤等,饮食比较清淡中补充些“咸味”,往往可以增进食欲。无味的白开水是最好的饮料,既能缓解口渴、补充身体水分,还不会给机体造成负担。夏天还可以多吃些“苦味”食物,如苦瓜、莴笋、芦笋等,可以凉拌、清炒,既可清热泻火,又可健脾气、除潮湿,在夏季非常适合。

许多偏酸的食物和水果,如番茄、柠檬、草莓、乌梅、葡萄等,能敛汗生津,健胃消食,还可预防流汗过多而耗气伤阴。在家常菜肴中,加点醋同样可以带酸,既可以杀菌消毒,又能防止夏季胃肠道疾病发生。五味中,甜味需要少

些,夏季潮湿闷热,人体本来就就容易生湿,过食甜味更助湿热,导致胃胀不想吃东西,所以夏季不宜过食甜味。

## 饮:冰镇饮料适可而止

夏天出汗多,许多家长无节制地让孩子畅饮清凉爽口的冰镇饮料。一杯清凉爽口的饮料入口,的确很解渴,但与此同时,还喝进去了大量的糖分,热量很容易超标。同时,冰镇的饮料往往会刺激肠道,引起消化不良,尤其是脾胃不好的小孩,更需要注意。吃得过多会影响食欲,尤其要注意晚饭吃得过饱,会增加肠胃负担。特别是小孩消化能力本来就不强,因此,夏天“粗茶淡饭”也要吃得少,还要注意按时三餐。

据《三九健康》

夏天蚊虫都很多,孩子的皮肤因为还没有发育完全,是非常嫩的、非常薄的,老百姓经常说孩子“血甜”,蚊子喜欢咬,实际上是孩子皮肤非常薄嫩,皮肤叮起来比较容易,如果室内有蚊子,孩子会经常被叮咬。

## 蚊虫叮咬 宝宝如何护肤

### 预防叮咬最好用蚊帐

房间里要做好防蚊工作,小婴儿的时候睡眠用蚊帐是比较好的,夜里睡觉要很长时间,不主张长期用蚊香或者杀虫剂,因为蚊香或者杀虫剂可能对孩子有一定潜在的毒性。所以睡眠的时候,我们一般是推崇用蚊帐的,宽松、大一点的蚊帐,透气性比较好,所以首选蚊帐,不推崇消毒水之类的。

白天孩子活动的时候,室内环境卫生一定要好,如果有死角或者常年不动的地方或者擦不到的地方,蚊子非常容易待在那里,人一安静下来它就会出来咬人,一般晚上蚊子多一点,但是有时候白天也出来,所以室内卫生一定要搞得干净、清洁,这样蚊虫滋生就少得多了,护理孩子的时候,环境卫生是非常重要的。

### 外出可吃维生素B<sub>1</sub>

孩子在外出的时候也容易招蚊子,因为夏天,家长喜欢带孩子外出活动,例如常常下午4点以后出去,所以外出活动的时候可以适当地给孩子吃一点维生素B<sub>1</sub>,这种药吃进去以后,有研究表明,在汗腺里面会有一定量的分泌,蚊子是很不喜欢维生素B族的味道的,所以孩子吃下去以后,被蚊虫叮咬的机会就少了。

蚊虫叮咬,无论怎样护理,即使防范得特别好,也仍然会难免被蚊虫叮咬。有些孩子叮咬以

后,长几个小红疙瘩,痒一些;有些孩子可能反应比较大,有的会起水泡。

### 处理方法

被蚊虫叮咬后皮肤起脓包,会起水泡,包括脓包,如果妈妈发现孩子被蚊虫叮咬,越快进行处理是越好的,两小时以内能给他处理一下就属于非常及时的。一般来说,夏天我们建议大家备几种蚊虫叮咬的药,比如虫咬水、膏剂都是可以的。我们也曾做过试验,那种膏剂效果非常好,基本上,抹完一两个小时孩子被叮咬的皮疹就不会出现。起水泡的皮肤,不要让孩子抓破,这是非常重要的,如果没破的话,涂膏类的药或者虫咬水都是可以的。一旦抓破了,就涂一些消炎的药膏,但是不要涂得太厚,比如红霉素等是可以的,避免皮肤感染加重。

有些家庭比较喜欢用蚊香或者驱蚊水,现在对婴儿要不用也有一定的争议,但是家长如果要用的话,一定要选择高品质的、质量很好的、毒性非常小的,就是由国家检测合格的蚊香。当然那类蚊香有它的特点:就是包装很好,不是那种很粗、很劣的,另外,看起来很光滑、很细腻,点燃的时候也不是冒黑烟,非常脆,一折就断,冒黑烟,这样的蚊香肯定不是好的,如果有淡淡的味道,这种蚊香是好一点的,尽量不要用,尤其对小婴儿,用蚊帐是最好的。据《三九健康》

现代快报 健康周刊 大人才周刊 南京市高层管理人才交流服务中心

打造南京医药行业峰会最强品牌

# 医药行业将迎来黄金十年

■ 人才招聘交流 ■ 企业高层视频访谈 ■ 名企行业峰会

现代快报市高层人才中心强强联合

大型策划:

胜者为王

生物、医药行业高级人才交流洽谈峰会

时间:2010年7月18日(周日)  
地点:成贤街119号

详情敬请关注周一健康周刊、周二大人才周刊

24小时读者热线 96666