2137号张愿如

健康热点

娃娃夏季喝饮料 是害不是爱

指导专家:戴永梅副主任医师
南京市妇幼保健院营养科

夏天到来,各家卖场里造型各异、品种繁多的饮料吸引了不少小朋友的注意,货架上随处可以看到它们五彩缤纷的身影,VC果饮料、乳酸菌饮料、营养快线,各类运动饮料……可谓琳琅满目,这些色泽鲜艳、味道酸酸甜甜的饮料深得孩子们的欢心,家长们采购起来也很阔气,饮料包装上标注的各种营养素如此齐全,喝这个总比喝白开水有营养吧,可事实是否如家长所愿呢?

镜头一:四岁宝宝发育迟缓

夏天到了,四岁的丽丽迷上了各类酸甜可口的饮料,爸爸妈妈单位发的消暑饮料几乎全被她包了。每天从幼儿园回来,还没吃晚饭,丽丽就嚷着渴死了,端起一瓶饮料一口气就喝完了,细心的妈妈发现最近丽丽的食欲明显下降,喝了饮料就不想吃饭,一段时间下来,原来圆乎乎红润润的小脸变得下巴都尖了,脸色也不好看。妈妈带她去儿童保健科一查,发现孩子不仅身高体重没增长,还患上了缺铁性贫血,原来,丽丽得了儿保专家所说的“饮料病”。花花绿绿的饮料中含蛋白质、维生素和无机盐等营养素极少,只含大量的糖分和香精色素,孩子在饭前喝饮料,血糖马上就会升高,从而抑制了摄食中枢的兴奋性,此外香精色素要通过肝肾代谢,加重了肝肾负担,碳酸还会对孩子的胃部有直接的刺激作用,长期喝饮料,会造成孩子食欲不振,情绪不稳,生长发育迟缓。

镜头二:六岁女生满口“烂牙”

六岁的雯雯原来长着一口洁白的乳牙,可自从她迷上了喝各类果汁和碳酸饮料后,却慢慢地变成了一口“小烂牙”,一笑起来就露出黑黑的牙齿。才长出的“六龄牙”也烂出了深深的龋齿,动不动就嚷着牙疼,小小年纪就成了牙科的常客。造成这样的后果,雯雯的爸妈需要检讨一下,一方面,他们从来不限制雯雯喝果汁饮料的次数,另一方面,雯雯晚上喝完饮料,常常不刷牙就睡觉了,家人也没有督促她养成良好的生活习惯。要知道,果汁饮料中的酸性物质会严重侵蚀到孩子牙齿中的珐琅质,使牙釉质中的钙和磷溶出。健康牙齿能应付每日4~5次酸的攻击,但次数过多,牙齿就吃不消了。孩子牙齿非常稚嫩,如果过多过频喝饮料,对牙齿的损害尤其明显。

镜头三:小小男孩体重近百

小杰身高还不足一米四,体重已经直逼100斤,小小年级就挺出了将军肚,上个楼都气喘吁吁,体育成绩更不用说了,每次都不及格。小杰的爸爸妈妈都不算胖,怎么孩子这么小就开始“发福”呢?原来,小杰不仅胃口大,食欲好;每餐大鱼大肉吃完后,总是意犹未尽地端起各种甜饮料当水喝,雪碧、可乐、果粒橙,都是他的最爱,开始一天也就喝一两瓶,可喝饮料似乎会上瘾,现在一天喝三五瓶都不在话下。粗心的父母可能不知道,饮料也成了导致小杰越来越胖的“帮凶”,现在市售的碳酸饮料含糖量约5~8%,乳酸奶饮料含糖量约10~13%,一瓶600毫升的饮料其中的糖分就可能达到40~70克,如果每天喝到五瓶的话,孩子每天仅仅从饮料中就喝到了半斤多白糖,长此以往势必因摄入糖分过多热量过剩而成为小胖墩;小儿肥胖易患儿童糖尿病及高血压,也为将来的各种心脑血管疾病埋下隐患。

通讯员钱莹 快报记者 吕珂

看到以上三个镜头,相信不少爸爸妈妈会有所触动,可能自己的孩子也出现过上述的“饮料综合征”,多喝甜饮料,不但无益反而有害。专家指出,最好的饮料就是白开水,为了孩子的身心健康需让他们养成定时、定量饮用白开水的好习惯。这样既补充水分,也使孩子体内保持了机体细胞的水平衡,又不影响食欲,从而使孩子正常健康地成长。

当然,如果有兴趣不妨根据食谱学习一些家庭自制饮料的做法,这样既不会像市售饮料中添加色素及防腐剂和大量糖分,又可以使孩子在品尝到美味的同时补充营养、促进发育。下面介绍几款简单易做的家庭自制饮料方法:

苹果葡萄汁

原料:苹果3个,葡萄500克,柠檬1个,蜂蜜50克,凉开水一大杯。

制法:苹果和柠檬洗净去皮切块,葡萄洗净去皮去核,将苹果、葡萄、柠檬和凉开水放入榨汁机搅拌均匀,加入蜂蜜即可饮用。

特点:酸甜可口,清香味美,苹果和葡萄、柠檬均有生津止渴,养血益气的功效,且富含果糖、钾、镁、锌等微量元素和维生素B、C等,蜂蜜有抗菌消炎、促进儿童生长发育的功效,经常饮用可有效缓解疲劳,增强体力。

举一反三:家长还可根据孩子喜好制作不同类型的蔬果汁饮料,如草莓柠檬汁、蜂蜜柚子汁、西瓜汁、鸭梨鲜藕汁、黄瓜苹果汁等。

制作蔬果汁饮料注意点:

(1) 选用新鲜材料,因为蔬菜或水果放置太久其营养价值会大大减少。

(2) 尽可能去皮:虽然维生素或矿物性营养素大多在靠近水果表皮的地方,但表皮上常常涂有蜡或附着防腐剂、残余的农药等,为安全起见还是去皮为好。

(3) 尽快完成:为减少维生素的损失及走味,榨汁应尽可能在短时间内完成。

(4) 随制随饮:维生素成分暴露在空气中越久越容易产生氧化作用,味道也会变坏。所以果汁制成后,应马上饮用。

西米木瓜奶露

原料:西米50克、木瓜400克、牛奶300克、冰糖适量

制法:

1、先将西米洗净,用清水浸泡约1小时,沥干备用。

2、木瓜去皮及挖去瓤籽,切成小块,用榨汁机榨成木瓜汁备用。

3、冰糖捣碎,加入鲜奶内,慢火煮热至冰糖完全溶解,加入西米略煮3分钟后,再加入木瓜汁拌匀熄火。可热食,也可冷冻后进食。

特点:木瓜有健脾消食的作用,牛奶富含蛋白质、钙质,两者合一,可补充营养,促进儿童生长发育。

通讯员钱莹 快报记者 吕珂

民间偏方

涂涂洗洗,轻松给宝宝治痱子

●将艾叶片冲洗干净,加大量的水熬煮半小时。用熬出来的药水给孩子洗澡,不但可以预防和治疗痱子,还能预防夏季其他皮肤病。

●用生黄瓜汁或黄瓜片分别贴擦于患处,两三次即可痊愈。此方法尤其适用于小儿。

●用西瓜皮擦拭患处,每次擦至微红,一天擦两三次,第二天就可见效,两天后可结痂。将西瓜皮洗净切片熬汤,或制作菜肴,长期食用,对预防痱子有良好的效果。

●在洗澡水中倒上几滴风油精,洗澡时立即使人感到凉爽舒适,这样洗几次后就会使痱子渐渐退去。

●将十滴水3~4滴加入洗澡水中,入浴浸泡数分钟,可治痱子。或用温水洗净患处,擦干水后,将十滴水轻轻反复涂搽患处,每日1~2次,1~2天可痊愈。

●用煮过马齿苋的水擦洗痱子,早晚各一次,擦过三到四遍痱子一般即可消失。马齿苋,叶呈扁椭圆形,紫梗,路边、草地均可找到。

●鲜无花果叶治痱子:鲜无花果叶5片,加水750毫升,煎开20分钟,待温后(37—40℃)以毛巾蘸药水温敷患处。凉后加入适量热水,用来洗澡。一般连用2—3天。

●苦瓜治痱子:最简单的方法是将苦瓜捣烂取汁,直接涂抹到患处。老中医则选用一根熟透了的苦瓜,掏出部分瓜瓤,灌入中药硼砂50克,硼砂融化后会流出水来,用这种水涂患处,效果极佳。

●生姜汁治痱子:用鲜姜片擦身,可防止痱子,如果已经有痱子了,用鲜姜片直接涂抹患处,几个小时后就可消退,消失。

●金银花治痱子:取金银花适量,煎水,滤叶后放入浴缸或浴盆,洗泡20分钟左右再用温水冲洗干净,浴后感觉凉爽舒畅,且有很好的治痱效果。

●10克花椒放入搪瓷缸内,冲入200毫升开水,用小火煮5~6分钟,煮后待稍凉不烫手时,用药棉蘸花椒水轻擦患处。擦拭几次后,痱子即可全部消失。 39健康

2062号须欣怡

微健康

@南京市妇幼保健院 夏季新生儿多发疾病与防治:1、痱子:勤洗澡、多通风,衣着柔软宽松,出汗及时擦干换衣,多喂水;患部皮肤禁止水洗。2、夏季感冒:坚持母乳喂养,空调温度不宜太低;多喝水,多休息。3、泌尿系感染:清洁尿布,仔细清洗臀部,不喝糖水,尽早就医。

@南京市妇幼保健院 夏天宝宝巧喝水,远离7种病。夏季天热,宝宝患病容易脱水,怎样喝水最科学?1、腹泻、呕吐:喝白开水、小米汤、苹果水、胡萝卜水;2、解暑:白开水、西瓜水、酸梅汤;3、感冒、发烧:白开水、鲜果汁、淡盐水;4、咳嗽痰多:白开水、梨水、荸荠水;5、便秘:白开水、白萝卜水、青菜水。

@南京市妇幼保健院 很多宝宝会把照料自己的亲人分成不同等级,依照大人不同的容忍底线,来决定自己用什么样的表现来配合。在能容忍自己的人面前,宝宝泼皮耍赖,而面对要求严格的亲人则乖巧懂事。而一岁半,是“多面派宝宝”的养成节点,此时,所有家庭成员应形成一致的行为规则,让调皮的宝宝无机可乘。

@南京市妇幼保健院 对大多数宝宝来说,有韵律的移动可以有效地让他们安静下来。如果摇晃和抱着他走路都无法安抚他,那么可以将宝宝放进婴儿车内推动起来,通过这种移动方式,大多数宝宝能够安静下来。吸吮:宝宝有天生的吸吮欲望,面对哭闹不止的宝宝,可以使用安抚奶嘴或将你的小手指清洗干净放入宝宝口中。

@南京市儿童医院 儿童安度盛夏的几招:一、睡眠要充足。二、不贪凉过度。三、勿在烈日下玩耍行走。四、合理安排饮食。食用营养价值高又容易消化的食物。五、保证皮肤清洁。六、衣服宽松透气。以吸汗、透气、柔软的全棉织物为好。小儿可以穿肚兜,优点是能保护胸腹部,起到消暑护身的作用。七、游泳锻炼要因人而异。

@南京市儿童医院 给小宝宝剪指甲对新妈妈来说也是一门学问,教妈妈们两招小技巧。剪指甲之前,妈妈可以把宝宝的小手放在温水里泡一会儿,这样能软化指甲,剪起来会更容易;剪指甲的时候妈妈手要抓稳宝宝手,沿着宝宝指甲的弧度剪;而脚趾甲则要平剪,用指甲钳另一面将突出的角磨平。

@南京市儿童医院 四招区分儿童感冒和肺炎:1.发热:高烧38.5℃以上2-3天,退烧药无效,肺炎可能性大。2.精神:感冒儿能吃能玩,烧后恢复快。肺炎儿精神萎靡,不愿意活动,脸色发青。3.咳嗽:感冒的咳嗽不剧烈,肺炎的剧烈、频繁,痰多,气喘气促,呼吸困难。4.病情:感冒四五天能缓解。病情长且加重要警惕肺炎。

@南京市儿童医院 孩子喂养八误区你占几条?1、孩子长高、长胖,应多吃高质量食物 2、牛奶是最好的食物,多喝牛奶对孩子身体好 3、睡前一杯牛奶,有助睡眠 4、不管吃什么,吃到肚里就是“本” 5、多让孩子吃保健品 6、多喝酸奶,有利消化 7、餐前吃点水果好 8、孩子厌食,补锌能促进食欲。

@南京市儿童医院 9种食物可帮宝宝抵御流感。1、酸奶——益生菌保护肠道。2、鸡汤——美味的感冒药。3、牛肉——补锌增强免疫力。4、蘑菇——增加白细胞抗感染。5、鱼和贝类——补硒防病毒。6、茶——抗细菌防流感。7、大蒜——大蒜素抗感染和细菌。8、燕麦和大麦——抗细菌抗氧化。9、红薯——增强皮肤抵抗力。