

# 马来西亚“毒血燕”曝光,食品安全再受关注 常吃燕窝的准妈慌了,补还是不补?

随着马来西亚“毒血燕”的曝光,食品安全问题再次引起了社会的关注,“一个人吃两个人补”的传统观念,让滋补品燕窝在孕人群中陡然走红,而眼下却让不少孕妇陷入食用燕窝产品带来的恐慌中。南京市妇幼保健院产科营养门诊最近接诊了不少因为担心胎儿健康前来求助的准妈妈,面对她们的焦虑,该科戴永梅主任指出:少量的食用对胎儿的影响不大,但准妈妈们无需迷信燕窝。



资料图片

## 少量亚硝酸盐不会致畸

小章是位80后的准妈妈,为了能顺利生下健康聪明的宝宝,从怀孕开始她就特别注意自己的衣食住行。偶然的一次机会,小章从有经验的朋友那边打听到,怀孕期间如果经常吃燕窝滋补,不但对妈妈益处多,还能让宝宝变得更聪明,皮肤更白眼睛更亮。此后,相比下性价比比较高的血燕窝进入了小章的孕期食谱中。但随着各大媒体纷纷报道燕窝掺假、制假的新闻,想到血燕中超标亚硝酸盐,小章开始坐不住了,赶忙前往医院咨询。

据南京市妇幼保健院营养科负责人戴永梅主任介绍,近来到院咨询和电话咨询的准妈妈络绎不绝,很多人会担心亚硝酸盐过量的燕窝对肚子里的孩子产生不良影响,造成胎儿发育畸形。一般来说,亚硝酸盐这种强氧化剂一旦人体摄入过

量,会出现脸色发紫、胸闷等缺氧症状,造成急性亚硝酸盐中毒,而量少持久的摄入也可能成为器官癌变的隐患。对于准妈妈而言,一旦亚硝酸盐积聚过量就会通过胎盘进入胎儿体内,产生致畸作用。尽管如此,准妈妈们也不必恐慌,就算购

买到亚硝酸盐超标的血燕,我们在食用燕窝前的浸泡、清洗和炖煮等流程,会使亚硝酸盐的浓度大大降低,准妈妈只要不是吃得过于频繁,少量的亚硝酸盐并不会直接导致胎儿的畸形。

## 燕窝滋补功效没那么大

“在这些咨询的准妈妈中,绝大多数人一直迷信燕窝的功效,认为多吃可大补,其实并非如此。”戴主任解释道,民间所说的孕期多吃燕窝能使孩子出生后皮肤白嫩,是没有科学依据的,孩子的肤色多与遗传因素有关,与吃燕窝没有什么直接关联。“说到底,是各类燕窝广告忽悠了消费者,夸大的滋补效用让本来就对胎儿过度关注的准妈妈开始迷信起来。其实,在孕产期,我们建议孕妇做到膳食均衡就可以了,力求饮食精细往往会导致营养过剩,不利健康。”戴主任解释道。如果准妈妈孕期体虚需要进补燕窝、人参、鹿茸等滋补中药,最好事先咨询营养师医生,根据个人体质有针对性地调理,可杜绝盲目进补。

对于已经吃了好一段时间,又无从知晓食用的燕窝真假的准妈妈,建议她们认真做好平时的产检工作,根据目前的超声影像技术,大部分发育有问题的胎儿是可以尽早筛查出来的,这样能避免缺陷儿的出生,提高优生优育的水平。

通讯员 钱莹 快报记者 金宁

## 非常宝贝

### 学习能力比智力的发展更重要

日前,“婴儿床里的科学家——始于生命之初的学习体验”大型活动在南京举行,0~3岁是学习能力发展的黄金时期,宝宝生而具备学习的欲望和潜能,全面学习能力的整体提升远比单纯智力的发展更重要。现场的调查问卷显示,至少有八成以上的妈妈对这一认知存有偏差。

宝宝呱呱降生之日起,便开始了学习的历程,他用自己的方式接收信息、探索世界。转头、独坐、挥动自己的小手……都是宝宝学习的外在行为表现。但很多妈妈却视而不见。宝宝的学习能力分为观察力、思考力、活动力和抵抗力四大关键维度。宝宝主动地去看、接触世界,然后由观察产生兴趣,展开思索,并在此过程中了解、学习知识。同时,通过肢体动作,进行互动与表达。这一连贯的学习过程得以实现的前提是,宝宝拥有良好的抵抗力,能适应不同环境和季节,探索学习的过程不会因经常生病而中断。

“学吃、学睡、学便、学看、学听、学动、学说、学交流共同构成了宝宝

学习体验的八大方面。父母需要采取科学的理念和方法予以引导,并亲自培养宝宝。”上海儿童医学中心金星明教授指出。被爱及自身价值被认可、安全感、处于充满语言、游戏、书籍、音乐多变的环境等,均是发掘宝宝学习潜能的基本因素。同时,合理安排宝宝的膳食同样重要。遗传基因和营养共同决定了宝宝大脑结构的潜能。因此,在喂养宝宝时,父母要特别注意选择富含利于宝宝学习能力发展的营养元素的食物。与此同时,宝宝婴儿期的学习十分必要,这对于他未来的成长大有助益。

“四维学习能力的提升对于宝宝的成长意义重大。但我们了解到很多父母在宝宝的培养过程中,却往往忽视了这一部分,以致于错过了宝宝学习能力发展的黄金时期。”惠氏爱儿课堂主办方负责人辉瑞营养品部市场副总监方芳表示,此次举办爱儿课堂,正是为了及时给父母补上这一课,引导其树立正确的育儿观,从宝宝0岁抓起,教、养结合,培养好宝宝们们的全方位学习能力。

### 孩子不说话,不妨“等等看”

两岁的豆豆是个男宝宝,除了叫爸爸妈妈和奶奶外,豆豆几乎不说其他话,家长反映豆豆其实能听懂大人说的话,但他就是不会说,看到周围同龄宝宝,有的已经会背简单的唐诗时,豆豆的家长更是急得火烧眉毛,孩子不说话不会有病吧?

江苏省人民医院儿童保健科胡幼芳主任医师介绍:孩子说话的早与晚存在个体差异,但更重要的是后天环境的影响。作为父母,在面对牙牙学语的宝宝,应该注意哪些方面呢?首先应避免家中语言环境过于复杂。尤其在宝宝的语言爆发期(1~2岁),一定要努力达成一个良好的语言

环境,以促进孩子的语言能力发展。其次避免照顾周全而使宝宝语言滞后。小儿的语言学习有一个基本过程,如1周岁以内孩子的发音一般是无意识或仅有简单的单音,1~3岁后就能比较明确地表达自己的意愿和要求了。对于说话晚的孩子,如果孩子的听力和发音器官均正常,认知能力及语言的理解能力也正常,胡幼芳主任医师建议父母不妨“等等看”,并多对孩子进行语言的训练。如果到3岁时孩子的发音仍不清晰,甚至别人听不懂,孩子的说话能力总不见提高,就要咨询医生了。

通讯员 宫丹丹 快报记者 金宁

## 尿频、尿失禁、结石、前列腺疾病、高血压、糖尿病、痛风、长期服药病人警惕肾脏病变与尿毒症!

# 1万袋肾茶追加发放



肾茶又叫猫须草

每年只有一季能生长出人体所需物质,而且只在每日晨光初现的一个时辰内展颜吐露,露水一干,便踪迹难觅。马六甲人饮用肾茶已有2000多年,老人饮后,尿液会变得清亮,异味消失,颜色像童子尿一样,因而称为“童子茶”,因越喝越年轻,年逾古稀依然筋骨强健,又称为“不老草”。

### 575位患者已亲身见证肾茶奇妙效果

7月18日起,南京共有575人次先行体验了肾茶的神奇功效,据修生专家跟踪调查,中老年病患喝肾茶初期排出尿液非常吓人,有浓茶尿,还有棕褐色酱油尿,拿矿泉水瓶装好,甚至能看到白色沉淀物。随后排尿一次比一次清亮,每次排完尿之后浑身舒坦,睡眠也好,有人双后腰都会微微发热,有人双腿浮肿消失。

575名体验者中,前列腺患者喝肾茶,原先站半天尿不出来,现在几秒钟就尿出来了,尿也粗,晚上再没起过夜,尿频和尿痛都没了;糖尿病患者喝肾茶,腰酸浮肿消失,视力变好,吃饭和睡觉感觉更香了;结石病患者喝肾茶,尿里好像有细小的泥沙石排出来;慢性肾炎患者喝肾茶,腰酸背痛的症状明显好转,感觉浑身有了力气;高血压患者喝肾茶,消肿明显,原来的乏力、失眠等症基本消失了。

“每次尿尿,站10分钟,嘴里噎噎,就是尿不出,憋得发疯,急得撞墙!好不容易挤出几滴,哩哩啦啦落到鞋上、裤子上。完事抖半天,放回去,又掉出几滴,弄湿内裤。搞得内裤结上一层尿痂,又湿又骚又臭,自己难受人嫌”。

权威资料显示,我国患有各类泌尿道疾病、高血压、糖尿病、痛风、心脏病的人数高达3亿,加上长期吃药,他们当中有85%的患者不同程度地存在肾脏受损,最终患上慢性肾炎、肾衰、肾功能不全、尿毒症等各种肾系疾病,许多患者只能靠血液透析或换肾来维持生命。

而世界卫生组织发现:马来西亚马六甲肾脏健康,泌尿病发病率极低,仅为3.9%,平均寿命高达90多岁,且肾病患者寿命,这与马六甲人长期饮用肾茶关系密切。

肾茶主产于马来西亚马六甲,因形似猫须,又叫猫须草,

### 4类人群急需喝肾茶

1、肾脏疾病(慢性肾炎、肾功能低下、慢性肾衰):40天滋养肾细胞,增加有效肾小球数量,提高机体免疫力,尿酸、血肌酐指标逐渐恢复正常;90天自感肾脏功能基本恢复正常,远离肾衰,尿毒症。

2、心脑血管病、代谢性疾病(高血压、糖尿病、肥胖、心脏病、痛风;以及长期服药的慢性病、老年病患者):净化血液,修复肾脏,30天修复对肾小动脉的损害,加快毒素排泄,血液质量提高,吸收好代谢好;远离肾病的威胁。

3、泌尿道疾病、泌尿结石(男女尿路感染、膀胱炎、尿道炎、前列腺炎、前列腺增生、肾结石、尿结石):3天尿液清亮,15天炎症消失,30天排尿正常,60天结石缩小。

4、长期肾虚(长年身体虚弱、免疫力低下者):7天见效,20天乏力消失,精力旺盛,30天身体免疫力增强。

为让更多市民见证肾茶神奇效果,厂家联合修生会馆再次追加发放1万袋,凡是以上4类患者均可领取价值59元的体验装,夫妻一同可领取2份。

据笔者了解,因肾茶原料稀缺,即将上市的货源仅限于向已体验出确切效果的患者供应,没有体验而又确切需要的市民只能电话少量申请1-2盒,喝出效果后再另行续订。

申请电话:84447476

### 肾病与高血压互为“帮凶”

众所周知,高血压可导致冠心病、脑中风等,但它与慢性肾病之间的关系却因隐蔽性较高而得不到足够的重视。专家提醒说,高血压病常会引起肾损害,肾脏病变同样可引起血压高,两者互相影响,甚至造成恶性循环,在不知不觉中发展成尿毒症。建议高血压患者定期验尿,每年最好进行一次全面的肾脏检查。

肾脏病人中半数都合并高血压。长期高血压可导致全身血管损伤,小动脉性肾硬化和肾动脉粥样硬化。高血压如果超过5年,蛋白尿的风险增

加两倍,肾功能下降危险增加一倍,42%有肾脏并发症,10%的高血压患者死于肾功能衰竭。高血压患者也要仔细观察自己的身体变化。虽说高血压肾病一般在早中期无明显症状,但有些患者也可能出现夜尿增多、尿液较清的现象,这说明肾小管的浓缩功能已经下降;另外,早上起床若出现眼睑、下肢水肿的症状,可能提示肾脏已有损害。而一般发展到胃口差、恶心呕吐、贫血、易疲劳甚至腰酸背痛、精神萎靡时,基本已到了中晚期。

快报记者 张弛

## 便秘 健康养生的大敌

小便秘暗藏大病害:便秘使大量腐败毒素堵塞肠道,毒害全身,诱发加重多种慢性疾病。饮食精细、胃肠功能退化、秋季燥热等,促使便秘高发。用力憋气排便,极易猝发心脑血管意外。

芦荟、决明子、大黄、番泻叶等泻药,麻痹损害肠道神经,加重便秘,并诱发肠道黑病变、息肉、癌变等。泻药伤身,便秘烦恼,怎么办?

当年乾隆下江南,因舟车劳顿而便秘,御医不敢滥用泻药。一老方丈欣然开方,效果奇佳。乾隆龙颜大悦,御赐此方“御膳通”,并收归御藏。

军事医学科学院专家整理医学典籍,获此食疗通便古方,遂潜心研究科学调配,最终以“黑豆皮、马齿苋、芹菜叶、金银花、山楂、海藻、菊花、绿

茶”8种天然食疗原料,研制成食疗通便方御膳通,经国家批准,在北京研制成功。绝无任何泻药的毒副作用,老幼、孕产妇皆可安全放心服用。

**专家评价:**御膳通高效、安全,“三个一”的效果经得起检验:服用一天即可轻松畅快排便;一周可规律排便;服用一个月,即可每日清晨有规律地排便。御膳通逐步修复肠道的自主排便功能:服用量逐步减少,通便效果越来越好。

**老便秘体会:**便秘烦恼心事重重,服御膳通后,顺畅通便全身轻松!仅需晚餐后服几粒,次日清晨即可轻松畅快排便,一解便秘烦恼!

**经销地址:**南京鼓楼广场东面,工艺美术大楼4楼 附赠健康资料  
**健康咨询:**025-57716276