

冬天给孩子补充能量？试试这几道菜



芋头排骨汤



蒸白菜肉卷



百合炒牛肉



三丝木耳

1. 芋头排骨汤

冬季给孩子煲上一碗热乎乎的芋头排骨汤,暖身的同时还可以补充能量、提高抵抗力。

准备好

排骨100克,芋头2个,料酒、葱花、姜片、食盐各适量。

妈妈这样做

芋头去皮洗净,切块;排骨洗净,切段,放入开水中烫一下,去血沫后捞出备用。

先将排骨段、姜片、葱花、料酒放入锅中,加适量水,用大火煮沸,转中火焖煮15分钟。

拣出姜片,加入芋头块和食盐,小火慢煮45分钟即可。

2. 蒸白菜肉卷

白菜含有丰富的钙和可溶性膳食纤维。把白菜和富含蛋白质的肉卷在一起,丰富营养的同时,也让孩子更容易接受蔬菜,养成不偏食、不挑食的好习惯。

准备好

猪肉末300克,白菜叶2片,干香菇、黑木耳各5朵,胡萝卜半根,食盐、酱油、蒜末、香油、葱花各适量。

妈妈这样做

干香菇、黑木耳泡发与胡萝卜分别洗净切成小丁;白菜叶焯烫至八成熟捞出,切条备用。

猪肉末中放入香菇丁、黑木耳丁、胡萝卜丁、葱花、蒜末,加入适量香油、酱油、食盐搅拌均匀成肉馅。将肉馅均匀地放在焯烫好的白菜叶上,卷好放入蒸锅中,隔水蒸15分钟即可。

3. 百合炒牛肉

百合是滋阴去燥的好食物,妈妈可以搭配牛肉一起炒,去燥的同时还能补充能量。

准备好

牛肉150克,百合10片,黄甜椒片、红甜椒片、食盐、酱油适量。

妈妈这样做

百合片洗净;牛肉洗净,切成薄片放入碗中,加酱油抓匀,腌制20分钟。

油锅烧热,倒入牛肉片,大火快炒,加入甜椒片、百合片翻炒至牛肉全部变色,加食盐调味即可。

4. 三丝木耳

黑色食物中蛋白质、脂肪和饱和脂肪酸含量更高,冬天给孩子适量增加黑色食物,有利于增强体质,提高孩子的御寒能力。

准备好

猪瘦肉150克,木耳5朵,黄甜椒1个,蒜末、食盐、酱油、干淀粉各适量。

妈妈这样做

黑木耳泡发好,洗净,切丝;黄甜椒洗净,切丝。猪瘦肉洗净切丝,加酱油、干淀粉腌15分钟。

油锅烧热,加蒜末炒香,放入猪瘦肉丝翻炒,再将黑木耳丝、黄甜椒丝放入炒熟,加食盐调味即可。



本节内容选自《儿童营养餐一本就够》(出版社:江苏凤凰科学技术出版社)

本书作者李宁是北京协和医院营养师,2016年被新浪育儿评为“妈妈信赖的养育图书作者”。李宁老师结合自己近20年的从业经验,耐心地解答了孩子吃饭问题上出现的常见问题。美食辣妈慧慧,用一年时间,整理出自己潜心研究的近200道营养菜谱,坚持用简单的食材,简洁的方式做美味的儿童营养餐。正是有了两位老师的共同努力,才有了这本书的诞生。



扫描二维码即可购书

健康书架

《小碗创意儿童餐》

怎么科学地喂孩子,让孩子吃得营养、长得好、少生病?一群由育儿专家、儿科医生、营养师和美食达人的爸爸妈妈联合起来,亲手制作儿童菜式,并配备专业的营养方案,好吃、好做、治未病,并且分享了实用的儿童饮食和育儿经验,根据孩子们遇到的健康问题进行解疑答惑。



《女人就要这样美下去——熊苗营养,助力健康》

这是一本女性保健类生活图书,以女性关注的营养健康为主题。全书分七个章节来介绍女性关注的话题,不仅介绍日常的养生妙招,更以膳食营养的建议为主,为广大爱美女性提供膳食指导。



扫描识别江苏凤凰科学技术出版社官方天猫旗舰店、微信公众号二维码了解更多新书好书。



官方天猫旗舰店



官方微信

寒冷冬季,这两种病高发

带状疱疹 医院一天接诊十几例

进入冬季,气温出现骤降,病毒性感染性皮肤病也进入高发期,带状疱疹就是其中一类。南京医科大学附属明基医院皮肤科主任芦桂青介绍,气温骤降后,人体抵抗力、免疫力也随之下降,这时潜伏于体内的水痘一带状疱疹病毒容易再次生长繁殖,导致带状疱疹的发作,皮肤科门诊每天都要接诊十几甚至二十几个此类患者。

通讯员 刘艳 乔洋 现代快报/ZAKER南京记者 任红娟

不同年龄段均会患上带状疱疹

近日,33岁的张女士突然出现左侧胸背部疼痛,原以为是搬新家过于疲劳导致的肌肉酸痛,于是自己贴了膏药。几天后,疼痛不但没缓解,皮肤上还长出了很多水疱,她急忙来到明基医院皮肤科就诊,怀疑自己是不是贴膏药过敏了。经过检查,芦桂青诊断是带状疱疹,经过两周的系统治疗皮疹消退。

73岁的王奶奶,前几天右颈部突然出现针刺样疼痛,家人发现疼痛处有少量皮疹,没有引起重视,两天后皮疹逐渐蔓延至右侧前胸、后背,还出现了很多粟米大小的水疱。到医院,王奶奶被诊断为带状疱疹,经过抗病毒等药物治疗,局部氦氮激光照射后,水

疱逐渐结痂,疼痛也有所缓解,一周后好转出院。

芦桂青介绍,当患者因受凉、疲劳、手术或其他疾病导致免疫力下降,潜伏的病毒就会被激活而发生带状疱疹,好发于成年人。患者通常会出现乏力、低热、局部皮肤灼热或疼痛,此时因为带状疱疹特有的水疱尚未出现,患者往往以为是牙痛、感冒、肩周炎、胸痛、腰痛或者腹痛等而去医院就诊,临床易误诊为三叉神经痛、心脏病、胆囊炎、阑尾炎、腰椎间盘突出等。

大部分患者的皮疹发生于身体的一侧,不会超过身体中线。芦桂青强调,民间流传的“水疱长满一圈就会要命”的说法是不科学的。的确,有些患者的皮疹面积很大,但这往往需要提高警惕,患者是否有其他导致免疫力严重低下

的疾病,如内脏肿瘤或免疫缺陷性疾病等,而这些疾病才是最终严重影响患者健康的根本。

增加抵抗力是预防的关键

近几年,带状疱疹的年轻化趋势明显,已经不仅仅是中老年人常见病,在儿童和年轻人身上经常发生,而带状疱疹最大的危害是后遗神经痛,尤其是老年患者常常严重影响睡眠,随着发病年龄的增长,神经痛的时间也会随之延长,因此,治疗越早,带状疱疹后遗神经痛的发生率也就越小。

芦桂青介绍,季节交替及时增减衣物,注意劳逸结合,清淡饮食,注意洗手,平时多喝水。另外,应增强个人抵抗力和免疫力,避免带状疱疹的发生。

皮肤干裂 不妨每天涂点鱼肝油

快报讯(通讯员 莫禹凡 记者 刘峻)眼下,南京进入一年里最冷的时候,很多人出现手部干裂的情况,严重的时候会出血。

南京市中医院皮肤科石红乔主任中医师介绍,到了冬季,很多人会有皮肤干裂的困扰,每人的原因不同,需要区别对待;有些是单纯的季节因素。因为冬天温度变低,空气中的水分减少,人体的皮脂腺分泌减弱,皮肤缺乏滋润,干燥变脆,致使表皮的角质层失去正常的弹性和伸展度,容易出现皮肤干燥、脱屑甚至皲裂,并且常常伴随着瘙痒乃至疼痛。还有些与个人肤质有关,或者是疾病引起的,真菌、湿疹等都会引起手足干裂。单纯的皮肤老化干燥、糖尿病等都会引起皮肤干裂现象。年纪较大的人也常出现皮肤干裂的情况。

石主任介绍,对于容易手足干裂的人群,预防皮肤皲裂最好的办法就是注意保护皮肤。一般应该注意以下几点:

1. 少用肥皂或药皂,因为油脂洗得太彻底,皮肤就容易干燥及开裂。值得注意的是,水温也不宜太高,温水即可。很多老年人常喜欢用烫水,也是不建议的。

2. 洗后要立即擦干,并涂擦油脂,保护皮肤的滋润。护肤的油脂类很多,医院的维生素E软膏、凡士林、甘油等也有保护皮肤的作用。

3. 平时多做些室外活动,经常摩擦手、脸,活动手足关节,促进血液循环,增强皮肤的耐寒能力。

4. 注意饮食营养。维生素A有促进上皮生长、保护皮肤,防止皲裂的作用,可多吃富含维生素A的食物,如胡萝卜、豆类、绿叶蔬菜、鱼肝、牛奶等。

医生教你一招:一旦手足皲裂,可以用鱼肝油丸涂擦手足患处,效果很好。方法是:先用热水洗手足患处,待角质层充分发胀后擦干,用刀片削去过厚的角质,取2~3粒鱼肝油丸,挤出药液均匀涂擦患处。每晚睡前涂一次。