

给孩子“进补”，可不能盲目

“双十一”购物节将近,打开各大电商平台网站,各种儿童营养补充剂让人看得眼花缭乱,有补钙的、补锌的……在商家的强烈攻势下,部分家长陷入营养补充“焦虑”,对照保健品宣传语查找孩子的健康问题,总觉得自家孩子“缺点儿什么”。

可是,这些儿童营养补充剂,是真能给孩子“进补”,还是智商税?听听专家的解析。



A 婴幼儿切记要补维生素D

“人体所需的营养素可以分为7类,即蛋白质、脂类、碳水化合物、矿物质、膳食纤维、维生素和水。”专家介绍,市场上针对儿童销售的营养补充剂主要是维生素和矿物质两大类。像比较常见的维生素A、维生素B、维生素C、维生素D等属于维生素,而钙、锌、镁等属于矿物质。

面对如此庞大的维生素“字母表”和矿物质“元素周期表”,绝大多数爸妈恐怕都有点儿懵。

“维生素D是婴幼儿最早接触到的营养补充剂,在他们出生后的2至3周,就需每天补充400至600个单位活化的维生素D,可一直吃

到2至3岁。适量补充维生素D,可有效预防婴幼儿患维生素D缺乏性佝偻病。”专家解释,维生素D与人体对钙、磷等矿物质的吸收、代谢息息相关,婴幼儿生长发育速度较快,且骨骼、牙齿、身高发育都离不开钙,因此对维生素D的需求量相对较大。

维生素D主要来源于阳光中的紫外线照射皮肤(占人体中90%的来源),但婴儿很难通过日晒获得充足的维生素D。婴幼儿从人乳中摄取的维生素D比较有限,每天大概只有200个单位左右,牛乳中维生素D的含量更低。此外,婴幼儿易患的感染性疾病、慢性消化道疾病、肝胆系统疾病等,也会影响维生素D的吸收,因此

B 这些补充剂没必要给孩子吃

“目前,市面上多数儿童营养补充剂都是可补可不补,婴幼儿基本都没必要专门进行补充。”专家举例,比如常见的补铁剂。在2至6月龄时,有些婴儿会出现生理性贫血,此时其血红蛋白会降低,但这种生理性贫血会随着孩子年龄的增长、造血功能逐渐发育成熟,得到改善。一般来说,对于6岁以下的孩子,若血红蛋白含量超过100克/升,就无须额外补充铁剂。

铁元素完全可以从日常饮食中获取,人乳中每100克含铁0.5毫克左右,配方奶的铁含量约为人乳的10倍,其他食物中的铁元素也比较

丰富,因此对于正常饮食的孩子来说完全够用,无需额外补充。

除铁元素外,家长们还爱给孩子补锌。对此,专家表示,锌有利于保护儿童视力,具有提高味觉,保护胃肠黏膜的作用。

1岁以下的儿童,每天摄取10克锌就可满足身体所需,人乳和配方奶都能提供充足的锌元素。对于已经可以吃饭的儿童来说,坚果、油脂、海鲜中都富含锌元素。“除非在疾病状态下,比如儿童食欲减退,或患有某种胃肠道疾病,才需要专门补锌。”专家说,也有研究显示,即便是婴儿有腹泻时,在无锌缺乏的地区也可不额

C 是否要补需看症状、听医嘱

盲目给儿童“进补”的危害,远不止交了智商税这么简单。“在上述营养素中,水溶性维生素属于小分子,很容易随着体液排出,不存在摄入过量;而维生素A、维生素D、维生素E、维生素K这些脂溶性维生素以及各种矿物质元素,它们很难被排出体外,日积月累补充过量易引发中毒,对儿童身体产生副作用。”专家强调。

至于儿童该不该补、该补哪些营养素,专家建议家长把这个问题交给医生。“在临床上判断是否需要‘进

补’,要根据症状和疾病。比如,对于因疾病造成磷、镁吸收障碍的低磷血症、低镁血症患儿,医生会根据生理需要量为患儿进行补充。”

对于有些家长拿着儿童营养补充剂宣传语所说的症状给孩子“对号入座”,专家表示大可不必这么焦虑。专家举例说,有的婴儿乳牙萌出晚,家长就觉得孩子缺钙。其实,导致乳牙萌出晚有很多原因,比如下颌骨发育问题等。

此外,家长们不要在营养补充剂

需要额外补充。

“有些婴幼儿在补充维生素D的同时,可适当补充一些钙。由于饮食习惯等原因,部分婴幼儿钙的摄入量可能不足。”专家介绍,人乳的含钙量相对较低,每100毫升含钙量一般在34毫克左右。牛乳含钙量相对较高,每100毫升含有超过110毫克的钙。而婴儿每天需摄入500至600毫克钙,3岁以上的幼儿每天需摄入1000毫克钙。正常饮食的孩子,摄入的钙量基本可达标,对于食量较小的孩子,每天补充少量的钙即可。

此外,现在维生素D都是和维生素A一起补充,也就是我们常见的维生素AD滴剂。“维生素A又称为视黄醇,是构成视觉细胞内感光物质的重要成分,临床上其主要被用于治疗夜盲症。”专家表示,没有必要神话维生素A,如果没有疾病症状,无需单独补充维生素A,维生素AD同补即可。

外补锌。

“此外,镁、磷和维生素K通过口服补充的效果非常差,很难被消化道吸收,临床上都是通过静脉或肌肉注射补充这些元素。”专家强调。

此外,还有家长喜欢给孩子吃含有维生素B、维生素C等水溶性维生素的多维软糖。“这些水溶性维生素在人乳、配方奶和牛奶中的含量都不低,食物中如水果、杂粮、谷皮也都富含维生

B和维生素C。只要儿童膳食相对全面,不严重偏食、挑食,一般身体就不会缺乏这些东西。”赵煜表示。

“目前,国外比较流行给儿童补充一些锰、锡等微量元素,以提高儿童免疫力。”专家介绍,儿童免疫力在6月龄前依靠母乳,6月龄后则靠自己塑造的“屏障”,不需要外源性补充剂,因此严格来讲,补充这些微量元素对提升免疫力的意义不大。

方面也“内卷”起来,看到别人家的孩子补,自己也必须给孩子补。“每个孩子的身体发育情况差异巨大,即使哪方面确实缺乏,也需在专业医生指导下进行补充。”专家说。

专家表示,目前在我国,对于绝大多数儿童来说,最大的问题不是营养素缺乏,而是营养素过剩。儿童摄取营养过多就会让营养变成脂肪,导致体重超标,进而引发一系列健康问题。摄入过多的营养还会让儿童提前进入青春期,影响身高发育。

“家长真正要注意的是确保儿童饮食的多样化和均衡。对于健康的孩子来说,从日常饮食中摄取的营养素,就能保证身体所需。”专家最后强调。

据新华社

主食是减肥好帮手 莫要如临大敌

很多人在减肥时,面对主食如临大敌,克制自己不吃主食。生活中也常常出现这样的对话:

“我正在减肥,戒主食已经一个月了。”

“有的人身体弱,就是因为主食吃太多。”

“过去吃粮食是因为穷,现在经济条件好了,主食可吃可不吃。”

其实,除非有极特殊情况,对于绝大部分人来说,主食是一个“好帮手”,而绝非“破坏王”。为什么这样说呢?因为如果没有主食做保护,热量就主要来源于脂肪和蛋白质,很多蛋白质会像柴火一样被燃烧掉,起不到营养作用,最后往往是人虽然瘦了,但蛋白质掉下来了,没有肌肉松松垮垮,皮包骨一样的弱不禁风并不能带来美感,还可能伴随脱发、皮肤状态变差、免疫力降低等问题。

当然,想要健康吃主食,也是有讲究的,下面给大家介绍健康吃主食的三大技巧。

技巧一：粗细搭配

从营养学上来讲,玉米、小米、杂豆等粗粮单独食用,不如将它们与细粮按比例混合食用营养价值更高,因为这可以使蛋白质起到互补作用。

我们在日常生活中常吃到的八宝粥等,是很好的粗细混吃食物。当然还可以吃绿豆粥、二米饭(大米、小米)等等。

技巧二：美味不如原味

当下市场上,不加油盐的烧饼、大饼、馒头、白面条等已经不多见了,多是花样翻新的主食,它们有一个共同特点,就是加入了盐、糖或大量的油脂,甚至加工肉制品,比如葱花饼、糖火烧、糖油饼、煎馅饼、锅贴、火腿炒面、腊肉炒饭等都属于此类的主食。

这些主食都很美味,但吃的时候一定要注意控制好一天中总的油盐糖摄入量(轻体力活动的一般健康成人,每天盐5克、食用油25克,添加糖不超25克)。

不过,既享受加工的美味又要油盐糖不超标,并非易事,例如某养生节目组曾以1碗牛肉面为例进行了计算,肉、汤、面三者的累计含盐量竟高达11克。

对于主食,尽量选不加或少加油盐糖的,如蒸杂粮饭、蒸红薯、蒸玉米等。有些上班族工作忙,顾不上炒菜,可以用电饭锅焖点杂粮饭带上,也占不了多少时间,点外卖时就可以不用点主食了。

如果喜欢甜味儿,可以利用葡萄干等天然食材给主食调味。如果烙饼,可以用五香粉等香辛料来替代或部分替代盐,并少放油。买挂面的话也要选低盐的,有些挂面每100克就含有3克盐。

技巧三：选择对血糖影响小的主食

选择主食,很多人常纠结到底吃米好还是吃面好,其实米和面之间,本身没有质的差别。

从现代医学角度来说,吃米饭还是吃面食,对血糖血脂的影响基本近似,关键在于吃的量。很多朋友习惯吃一点儿米饭配大量蔬菜,而吃面条时,是少量蔬菜配一大碗面条。

实际上,米饭吃多了,血糖照样高,面食吃得合理,血糖一样能保持平稳。

食物对血糖的影响与其本身和烹调方法有关。不同的粮食、用不同的烹调方法处理之后,血糖指数也是不一样的。

精白米、精面粉、白面包、米糕、米粉、年糕、糕点、甜蛋糕、甜饼干等食物,都属于典型的高血糖指数食物。相比之下,糙米、全麦面粉的血糖指数较低。

此外,为减少对血糖的影响,建议把五谷类食物和牛奶、鸡蛋、蔬菜等食材一起食用,或者加醋佐餐,都有帮助。

据人民网