



儿童饮食:滥补,可能“过犹不及”

本报记者 李振辉

儿童处于生长发育阶段,每日需摄入大量营养元素,如果某项营养素不足,有可能导致营养缺乏性疾病。因此,如何给孩子合理“进补”,是每一位家长都关心的大事。“什么有营养就吃什么”,这是绝大多数家长安排孩子营养膳食的想法,恨不得把孩子养在“蜜罐子”里。广州市红十字会医院营养科主任、主任医师谭荣韶介绍说,在营养科出诊,经常有家长们咨询一个问题:给孩子补什么比较好?吃什么最有营养?他总是回答各位家长:合理饮食胜于补,什么食物都吃点最好。

>> 儿童饮食莫入几个进补误区

谭荣韶指出,儿童处于生长发育的重要阶段,在解剖、生理、病理方面与成人有明显的不同,许多脏器的功能发育尚不完全,尤其是小儿肠管相对较长,消化道面积相对较大,对食物吸收率高;而肾小球滤过率低,排泄功能差。因此,儿童补充营养元素,必须遵循儿童生理状态,切忌“滥补”,否则就如同拔苗助长,有可能对其造成伤害。

他表示,在儿童营养进补方面,务必避开这几个误区:首先,健康的孩子不是“补”出来的,是靠合理的膳食、均衡的营养、适度的运动和充足的睡眠养出来的。只要坚持日常的膳食平衡、多样,儿童的基本营养是能保证的,没有必

要刻意地补充。其次,孩子生长中有时检测出一些指标不正常,可以反映出一个个阶段的喂养问题。“缺什么,补什么”这句话本身不错,但家长有时也要考虑缺的原因是什么,以及以后该如何预防。只有当儿童由于疾病、厌食或挑食等原因,导致机体营养不平衡时,才需要补充一些必要的营养元素。另外,现在一些保健食品厂商,为了拓展销售市场,广告满天飞,极尽吹嘘之词,对此家长们需要保持清醒的头脑。其实“包治百病”的保健品,由于缺乏针对性,对于健康的帮助往往“可有可无”,作用不大。因此,给孩子“补”什么,应该信科学,信专业医务人员,而不是信广告。

>> 补多了可能反而有害

虽然科学合理的膳食结构和饮食习惯对于儿童健康成长的重要性被专家们反复强调,目前家庭中出现给孩子“滥补”营养的势头却并未得到根本扭转。不重视孩子的一日三餐,买营养保健品让孩子当饭吃的家长依然大有人在。今天让孩子补铁,明天让孩子补钙,转天儿可能又改补锌了。对此,谭荣韶提醒说,人体只有处在各类物质均衡的状态中才能保持健康,强化单一方面的功能,势必打破机体的平衡,反而对健康不利。他具体谈了一些滥补可能产生危害的例子。

钙:这是儿童骨骼发育的“建筑材料”。但补钙过量会导致身体浮肿、多汗、厌食、恶心、便秘、消化不良等。儿童补钙过量还可能抑制大脑发育,影响生长。血钙浓度过高时,过多的钙如果沉积在眼角膜周边将影响视力,沉积在心脏瓣膜将影响心脏功能,沉积在血管壁

上将加重血管硬化等。

锌:具有保护细胞和组织完整性,调节炎症细胞之功能。但是过量使用,则有损害巨噬细胞的能力,增加脓疱病的发生几率。

维生素A和D:这些属于脂溶性维生素,用量过大可能造成体内蓄积而中毒。维生素A、D过量,会出现厌食、发热、烦躁、哭闹、肝脏肿大及肾脏损害。

人参:“少不食参”的说法自古便有,人参和含参食品健康儿童不宜使用。健康儿童服用人参会削弱免疫力和抗病能力,容易感染疾病,会出现兴奋、激动、易怒、烦躁、失眠等神经系统亢进症状。人参可促进性腺激素分泌,健康儿童长期补参会导致性早熟。服参过多对心脏也有害,血压、血糖降低,严重者可危及生命。儿童因身体虚弱等需用参,必须在医生指导下确定合理剂量酌情使用。

蛋白粉:其营养价值不会高于奶粉等蛋白质制品。尤其对婴幼儿来说,过多地食用富含蛋白质的食物,会加速骨骼异常生长。值得引起注意的是,蛋白质过多,不但促使孩子过快生长,还容易导致蛋白质代谢物在体内堆积过多,造成免疫力下降,对大脑、心脏也都有影响,容易患多动症等。

赖氨酸:可增加人体对蛋白质的利用率,对幼儿的生长发育有促进作用。为此,近几年来世界范围内的赖氨酸产量直线上升。但大量摄入赖氨酸后,可能会出现食欲减退、体重不增、生长停滞、生殖力降低、抗病力差,体内还会因赖氨酸酶的活性增加而出现负氮平衡。

谭荣韶强调,孩子饮食,“过犹不及”,“滥补”可能有害健康。因此,对孩子的饮食,务必把握适度,尽可能做到营养均衡,才真正有利于孩子的健康。

如何辨别和选购灵芝

灵芝素有“仙草”之誉,因其神奇的药理与独特的养生功效,与燕窝、虫草齐名。目前市场上灵芝产品繁多,质量参差不齐,如果平时不常接触,要选择好灵芝对于我们普通百姓来说真是无从下手,一不小心就花了冤枉钱。那我们又该怎样挑选灵芝呢?什么样的灵芝才是好灵芝呢?辨别灵芝的好坏,通常需要考虑多个因素,包括外观、颜色、光泽、气味、口感和来源,以下是一些帮助您辨别灵芝好坏的一些方法。

观察外观

灵芝的表面应平整有光泽,色泽均匀,无裂纹、破损和虫眼等瑕疵。特别是灵芝顶部,应该清晰、平直,没有划痕、裂隙和碎末。购买时宜选择朵形规整、饱满,根茎粗大的灵芝。避免选择那些外形畸形或有明显虫蛀痕迹的。子实体柄短,肉厚为佳;菌盖的背部或底部用放大镜观察,能看到管孔部位呈淡黄或金黄色为最佳,灰白色且管孔较大的品质较差。避免购买表面有缝隙、或变形、或表面有霉斑的灵芝,因为吃了霉变的灵芝对身体有害。另外,优质灵芝应坚硬不易崩碎,而低质量的灵芝可能较软而易碎。孢子粉是成熟灵芝的标志,但注意不可只依赖孢子粉判断。

检查颜色与光泽

优质的灵芝颜色通常较深,表面光滑而坚硬,没有潮湿、黏糊糊的感觉。经日晒雨淋的野生灵芝色泽自然,并有斑驳的岁月痕迹。而人工灵芝则因生长在温室

中,其表面通常比较光亮。需要注意的是,目前市面上常见的灵芝品种有赤灵芝、紫灵芝、白灵芝、黄灵芝、青灵芝、黑灵芝等。其中,赤灵芝能够缓解失眠心悸、肺虚咳嗽等症状;紫灵芝长期服用还有保肝护肝、扶正固本的作用;白灵芝具有益肺、安神等功效;黄灵芝具有安神、顺气等功效;青灵芝主要有补肝、益气、明目的功效;黑灵芝主要有益肾、利尿、消积等功效。不同品种的效用也有所不同,需根据自身的需求进行选择。

闻或尝其味道

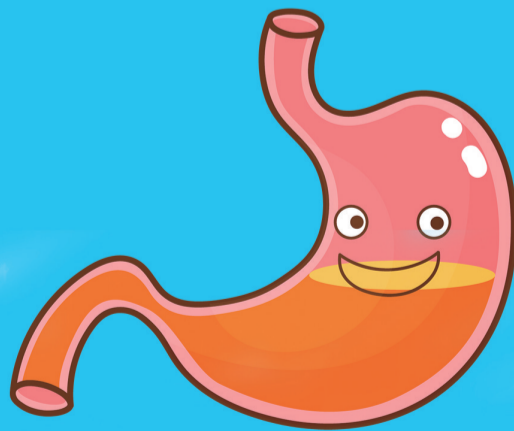
优质的野生灵芝通常有独特的木质、土壤或清香气味。有些品种的香味是其它品种所没有的,香味纯正、持久。坏的灵芝可能有发霉或刺激的气味。如果闻到霉味、异味及防腐剂等强烈气味,可能是因为质量不佳或受到污染,应避免购买。野生灵芝一般味苦,而且越苦的其药效可能会更显著。相反,人工灵芝的味道可能会偏甜,并且药效相对较弱。

(广州仙草缘生物科技有限公司 陈瑛)

公益宣传

关注食品安全

病从口入 注重卫生 均衡饮食



图源千图网