



# 孩子的早餐

## 不能随便对付

### 孩子早餐必须吃

早餐往往是三餐之中,最容易被忽视或者最没时间去“应付”的。专家表示,许多孩子因为早上上学匆忙,为了节约时间,干脆从冰箱里拿瓶冰牛奶或买个面包随便垫垫肚子。

“早餐要吃好,午餐要吃饱,晚餐要吃少。这句话在国外的说法:早餐吃得像国王,中餐吃得像绅士,晚餐吃得像贫民。”专家介绍,早餐应摄取约占全天总热能的30%,午餐约占40%,晚餐约占30%。而在早餐能量来源比例中,碳水化合物提供的能量应占总能量的55%~65%,脂肪应占20%~30%,蛋白质11%~15%。

如果不吃早餐或早餐草率了事,或营养不均衡可能会出现如反应迟钝、影响发育、容易发胖、营养不良等问题,严重的甚至还会导致便秘、十二指肠溃疡或胆囊结石,所以说,孩子的早餐问题不容忽视。

### 隔夜饭菜或冻奶不宜做早餐

有些孩子早餐喜欢喝一些酸奶、凉果汁,以为这样既能补充营养,又能补充水分。专家表示,早上就喝酸奶、蔬果汁,虽说可以提供一定直接的营养及清理体内废物,但忽略了一个最重要的关键:那就是人的体内永远喜欢温暖的环境,只有身体温暖,微循环才会正常,氧气、营养及废物等的运送才会顺畅。

而对于不少家长为了方便,把隔夜饭菜加热后给孩子做早餐的做法。专家十分不赞同:“隔夜饭菜是煮熟后放置时间很久,在细菌的分解作用下,硝酸盐便会还原成亚硝酸盐,有致癌作用,加热也不能去除。特别是肉菜混淆(饭菜混淆),特别是豆制品,最容易变质。”

### 孩子吃早餐应达到饮食平衡

儿童生长发育,保持身体健康,需要各种营养,而各种各样的营养来源于各种各样的食物。这并非要求家长每天都准备营养全面,种类丰富的早餐。其实可以通过每天不同的营养搭配,来保证孩子生长发育所需的营养。

食物应多样化、以谷类为主,多吃蔬菜、水果和薯类。各种食物所含的营养成分也不尽相同。那么怎样才能满足孩子生长的各种营养需要,又能达到合理营养、保持健康,这样就需要孩子广泛食用各种食物,平衡膳食,如包子、面条是不错的选择。但别忘记补充蔬菜、水果和薯类,对保持心血管健康、增强抗病防病能力、减少儿童发生干眼病的危险及预防某些疾病的发生等方面,起着十分重要的作用。

常吃奶类、豆类或其制品。奶类除含丰富的优质蛋白质和维生素外,含钙量较高,且利用率也很高,是天然钙质的最好来源。

适量添加鱼、禽、蛋、瘦肉,少吃肥肉和荤油,饮食宜清淡少盐。不少人选择早餐吃得清淡,但也需要适量添加鱼、禽、蛋、瘦肉。这些是优质蛋白质、脂溶性维生素和矿物质的良好来源。动物性蛋白质的氨基酸组成更适合人体需要,且赖氨酸含量较高,有利于补充植物蛋白质中赖氨酸的不足。肥肉和荤油为高能量和高脂肪食物,摄入过多往往会引起肥胖,还是某些慢性病的危险因素,应当少吃。

还有,我们常喝的豆浆,需要注意不能空腹喝,特别是胃肠功能不好的孩子。

常吃奶类、豆类或其制品。奶类除含丰富的优质蛋白质和维生素外,含钙量较高,且利用率也很高,是天然钙质的最好来源。

适量添加鱼、禽、蛋、瘦肉,少吃肥肉和荤油,饮食宜清淡少盐。不少人选择早餐吃得清淡,但也需要适量添加鱼、禽、蛋、瘦肉。这些是优质蛋白质、脂溶性维生素和矿物质的良好来源。动物性蛋白质的氨基酸组成更适合人体需要,且赖氨酸含量较高,有利于补充植物蛋白质中赖氨酸的不足。肥肉和荤油为高能量和高脂肪食物,摄入过多往往会引起肥胖,还是某些慢性病的危险因素,应当少吃。

(羊城)

## 宝宝经常流泪可能泪道毛病



家长都希望自己的宝宝拥有一双水汪汪的大眼睛,但是,也有一些家长因为自己的孩子眼睛“水汪汪”而苦恼。黄女士家的宝宝出生3个月了,眼睛常常是泪汪汪的,还经常可以看到眼屎,一开始家长还以为是孩子上火,喝了不少凉茶,依旧不能改善,于是便带孩子去医院检查,一检查医生表示:宝宝这是得了泪道阻塞,建议先做保守治疗,如果不行还需要做泪道冲洗治疗。原来宝宝流眼泪、有眼屎是一种先天性疾病所致,并非上火。

### 眼睛流泪眼屎多家长误以为上火

眼科专家说,先天性泪道阻塞是新生儿常见眼病之一,属于先天性泪道发育障碍所致,以流眼泪、流脓为首发症状。近年来先天性泪道患儿的比例在不断增加。不过,在临床上发现,不少家长对于孩子流眼泪、眼屎多的现象常常不以为然,觉得就是上火了,多喝点凉茶就会好,其实这是很不科学的做法。

专家说,急性泪囊炎如果不及及时治疗,宝宝可能出现泪囊部位皮肤的穿孔甚至皮肤坏死,因此,新生儿在1个月以后发现单眼流泪、眼球红血丝、眼屎有逐渐增多的趋势,就应该及早看医生。

### 在家做按摩,让“阻塞的膜”破裂

对于确诊为先天性泪道阻塞的患儿,建议给孩子滴眼药(局部抗菌素点眼)加按摩泪囊的保守治疗。通过按摩使阻塞的膜破裂,泪道自然畅通,这是损伤最小,最安全的保守治疗方法,家长也可以在家操作。

专家提醒,给宝宝做泪囊按摩有两个方面的目的:一是将泪囊的分泌物挤出来;二是通过挤压和按摩,将鼻泪囊中堵塞的膜按破。家长在家做泪囊区按摩时,最好由两个人共同完成,在施行泪囊区按摩前,家长应该先把指甲剪干净,把手洗干净,右手大拇指或食指指腹压在内眼角靠近鼻梁最低点这个地方以均匀的力量往下(往鼻孔方向)按,用食指指腹从内眼角至鼻翼顺着鼻泪管方向从上往下按摩。在进行按摩时,为减轻家长的紧张和担忧,减少宝宝的哭闹,可用双手先按摩宝宝的脸颊,跟宝宝亲密接触,避免宝宝受到惊吓。

专家表示,每天坚持按摩3~4次,每次按7~8次,按摩时要有一定力度,应感觉按压在鼻骨上,并有一定的压力感,才能达到按摩的效果,但也不能太用力,避免伤害宝宝幼嫩的皮肤和皮下血管,每次按摩前最好先点抗菌素滴眼液,效果也会好一些。如果宝宝经过两周按摩无效后,则应采取泪道冲洗法。冲洗一般由专业的医生、护士执行,一般一周冲洗1~2次;如果冲洗3~4次仍不通畅的话,则要考虑探通术。

(羊城晚)

### 小儿轻度腹泻

## 不妨试试点穴疗法



#### 小儿腹泻有原因

小儿腹泻是最常见的儿科疾病之一,好发于6个月~2岁的婴幼儿,分为非感染性和感染性。非感染性腹泻通常有以下几个方面的原因:一是喂养不当,如一次进食过多,或突然改变食物品种,或对某些食物过敏,都可引起消化功能的紊乱。二是气温变化较大,忽冷忽热,影响胃肠道功能。三是肠道内双糖酶缺乏。感染性腹泻,以轮状病毒为最常见。秋冬季多发。

#### 判断病情最重要

遇到小儿腹泻,父母不必太过着急,最需要的是冷静判断病情,这会

为医生提供许多有用的诊断信息。

一、要学会观察大便性状和次数,如果是糊状便或夹有不消化的奶瓣儿,每次量不大,不是水样便或黏液脓血便,可以暂时不用药物处理;如果是水样便,每次量很多,或肉眼看见黏液或血丝,应去医院就诊。

二、要学会判断有无脱水,可从精神状态、皮肤弹性、黏膜、前囟眼窝、肢端、尿量等方面观察。

#### 排泄卫生尤关键

孩子腹泻期间,卫生尤要注意,腹泻孩子用过的便器要彻底消毒。其次,要护理好宝宝的屁股。腹泻的小儿肛门周围皮肤会发红,严重者出现局部

破溃、发炎。要勤换尿布,每次大便后,用温水清洗屁股。如果臀部已经发红,清洗后涂一些鞣酸软膏或鱼肝油。

#### 饮食营养需保证

腹泻期间,患儿胃口变差,自动饮食减少,而排出增加,肠道吸收障碍,并不需要严格禁食,否则反而引起消化不良,致病情迁延。母乳喂养的宝宝可继续吃母乳,但妈咪们的饮食含脂量要低些;人工喂养的宝宝可按平时量喝奶或进易消化食物;避免给患儿喂食粗纤维蔬菜和水果以及高糖食物。

#### 点穴疗法来帮忙

对于轻型腹泻,父母需要冷静对

待,从饮食、护理各方面照顾周全,宝宝是很快可以痊愈的;中重型的腹泻就需要寻求医生的治疗了,切勿耽误治疗,延误病情。

这里为各位新晋爸妈介绍一套点穴疗法,可治疗轻型或配合辅助治疗中重型的小儿腹泻,具体操作方法是:①手掌推双侧的跟腱和腰眼穴(第4腰椎棘突下,旁开3.5寸凹陷中),以有灼烧感为度;②拇指揉腹安穴(腋前纹头直上1寸内开1寸处),50~100次;③拇指或食、中、无名指推第9、10肋间,50~100次。每天做30分钟,5天为一个疗程。即便腹泻痊愈后,也可坚持操作。

(羊城)