

# 通过大便看宝宝健康

## 宝宝的“便便”变化随食物而定

宝宝每天都要拉好几次大便,怎样的“大便”才算正常呢?还价表示,宝宝食物不同,拉出来的大便也有所不同。在添加辅食前,母乳喂养的宝宝大便呈金黄色,比较稀软,即使稍微偏烂也算正常,一般宝宝每天大便次数3~5次左右,这与进食量也有一定关系,吃得越多则自然拉得越多。而人工喂养和混合喂养的宝宝,大便的颜色则淡一些,呈淡黄色或黄棕色,偏干的较多,可能会出现便秘的情况,而大便次数相对母乳喂养的要少一些,大概每天2~3次左右。总的来说,宝宝每天大便次数能保持1~2次都算是比较正常的。

4个月以后,宝宝开始添加辅食,正常的大便会出现较大变化。此时宝宝的大便更接近于成人,不再是容易清理而且没有难闻气味的大便了。随着孩子吃得食物种类越多,大便会变得更稠、颜色加深,气味也更加难闻。而一些富含纤维质的食物,如青菜、胡萝卜等食物常常会“原样”地出现在宝宝排出的大便中。专家表示,家长并不需要过于慌张,宝宝的消化道发育是需要时间的,初期不能完全消化这些食物属于正常状况。一方面家长可以用搅拌机打烂食物方便孩子吸收,另一方面在孩子长牙的时期可以适当留一些需要咀嚼的食物,锻炼孩子的咀嚼能力。

吃、拉、睡是小宝宝们的主要任务。家长如何通过宝宝的这些单调的“日常”来了解宝宝的健康状况呢?专家表示,还不会言语的宝宝,他会把健康状况表现在每天“臭臭”里,只要细心观察,父母就能对孩子的健康状况有所了解。



## 学会看“大便”调饮食

除了通过看大便的情况来了解宝宝的状况外,家长也可以根据大便的性状来调整孩子的饮食。专家举例说,如果孩子大便比较清、稀,而且没什么味道,那么可能是宝宝脾胃虚寒,或者是肠胃受凉了。此时首先要做好胃部的保暖工作,停吃寒凉的食物,日常饮食以温热的为主。但也不需要吃热性的食物,免得矫枉过正。

而大便秘结粘滞,总是排不干净,一般表示有湿热。而胃火、肺热、大肠热等偏热的情况则会让大便比较干,容易出现便秘。可以适当饮用一些适合儿童的凉茶下火。而对于较小的孩子来说,则可通过更换奶粉、辅食等方式看是否能改变大便干结的状况,如果饮食调整后便秘情况并无改善,则建议尽快到医院检查原因。(谢哲)

## 大便性状的改变需引起注意

即使宝宝的胃肠道和消化能力都处于成长中,但无论如何,食物被吃进人体后,营养会为人体吸收和利用,而消化吸收不完全的残渣则会排出体外。如果宝宝的大便性状发生了改变,则意味着在吸收利用环节出了问题。专家介绍,一般判断孩子大

便是否正常要看大便是否与平时发生了较大的改变,如颜色、性状、气味上的变化——

**形状:**比如平常宝宝的大便是“成形”的,那么突然不成型,出现烂便甚至是水样状大便则可能是出现腹泻的问题;如果出现黏液状的大便,甚至是带血的大便,那么就可能是感染导致的,如痢疾、肠炎等问题。

**气味:**一般添加辅食前,宝宝的大便没有太难闻的气味。而添加辅食后,会根据辅食添加的种类增多逐渐产生难闻的气味。但如果大便粘滞且散发出酸臭的气味,就有可能是消化不良。

**颜色:**宝宝大便颜色的异常改变,应该先考虑与之前所摄入的食物是否有关。例如一些红颜色的火龙果会导致尿液甚至大便出现红色、紫红色等。绿叶青菜也有可能导致宝宝的大便变得较为绿色。进食过多含铁量较高的食物,如猪红、猪肝等也许会让大便偏黑,这些都属于正常状况。

如果食物调整后宝宝的大便还是出现异常颜色则需要引起重视。比如多排出灰白色的大便,意味着胆汁可能没有参与到消化中,需要检查下肝胆是否出现异常。而偏硬的大便带有血丝可能是肛裂,多先出现便秘,然后大便带血。值得一提的是,便秘有可能是大肠出现了问题,也有可能是消化的问题,还有可能是肺部感染(咳嗽)引起,因此如果孩子长期便秘,最好到医院求诊治疗。



# 留意巧克力中的“代可可脂”

没有哪个孩子不爱吃巧克力的,和其他零食相比,许多家长也会对巧克力“网开一面”,不是说巧克力有减肥功效,对心脑血管还有好处吗?没错!不过提醒您的是,在挑选巧克力时要留意成分表,如果其所用的“代可可脂”,则说明它并不是真正的巧克力,非但没有巧克力的益处,还会因为含有反式脂肪酸而对身体有害。

## 代可可脂并非“真巧克力”

记者近日在超市货架上留意了下,不少巧克力或与巧克力相关的食品其成分表中所示,含有的并非“可可脂”而是“代可可脂”。两者有何不同?

专家说,两者一字之差,区别却很大。“可可脂”是从可可豆抽取的天然食用油。它有淡淡的巧克力味道和香气,是制作真正巧克力主要材料。一般称为白巧克力的糖果便单是由它制成。可可脂熔点约为摄氏34~38℃,因此巧克力在室温时是固体而又很快在口中融化。可可脂是天然脂肪,是衡量巧克力纯度的金指标。

“代可可脂”与可可脂口味相似,但结构完全不同。代可可脂是一种人造硬脂,由植物油通过精炼、氢化、急速降温制成。

## 尽量别给宝宝买代可可脂产品

专家介绍说,可可脂与代可可脂结构不同,对健康的影响也迥异。可可脂含有丰富的多酚,具有抗氧化功能,可以保护人体对抗一系列疾病,减轻老化影响。德国、瑞典等国家均有“巧克力防中风”的研究。研究者发现,食用适量巧克力,确实可以降低脑卒中风险。因为黑巧克力中含有抗氧化功效的黄酮类化合物,它能防止血管变硬,增加心肌活力、放松肌肉,对防治心血管疾病有好处,因此建议应多吃含可可脂较高的黑巧克力。

而代可可脂是属于反式脂肪酸的一种,非但没有可可脂对身体的益处,反而对健康还有害处,有增加心血管疾病的危险性。不过由于代可可脂成本低廉(仅为可可脂的十分之一),而在食品中被广泛使用。



## 真巧克力含糖高也不宜多吃

这里需要补充提醒的是,有些即使含有可可脂的真巧克力,也不宜不加节制地让孩子食用。一般的巧克力中多添加有糖、奶粉等,热量比较高,不加节制地食用,会

导致孩子摄入热量过高,增加肥胖的风险。

那么,如果是真正的巧克力,每天吃多少合适?她建议,最好每天食用不超过10克,大约成人一个中指那么大小。(陈辉)