

# 都说“吃鱼聪明” 宝宝吃鱼怎么选



河鱼和海鱼哪个好 海鱼营养价值更高

顾名思义,河鱼和海鱼最大的区别在于它们的生长环境。严格说来,河鱼应该叫淡水鱼,常见的有鲤鱼、鲫鱼、草鱼、鲢鱼、武昌鱼、罗非鱼、鳙鱼等;海鱼则包括带鱼、金枪鱼、大黄花鱼、小黄花鱼、鲑鱼以及三文鱼和多宝鱼等。

海里的营养极其丰富,尤其含有大量的营养盐,使海鱼中矿物质和维生素含量更高。此外,海鱼的肝油和体油中含有陆地上的动植物所不具备的 DHA。海鱼中的欧米

伽 3 脂肪酸、牛磺酸含量都比淡水鱼高得多,对心脏和大脑具有保护作用。

从味道上来说,海鱼的味道也更鲜美。这是因为海鱼的游动范围和游动时的力度比河鱼大,使它的肌肉弹性更好。而河鱼吃起来有股土腥味,因为它们生长在腐殖质较多的水里。这样的环境适合放线菌繁殖生长,细菌通过鱼鳃侵入鱼体血液中,并分泌一种带有土腥味的褐色物质,而且这种土腥味在烹调过程中很难去掉。

海鱼可以随便吃吗 主要看产地看品种

专家说,吃海鱼要从两个方面看。第一,产地有没有被污染。如含有各种化学毒物的工业废水被排放到江河湖海中,会致使生活在其中的鱼儿中毒。第二,鱼类品种的差异,即食草鱼和食肉鱼的差异。一般来说,食草鱼所含的毒性物质比食肉鱼要少,而且越是

处在食物链顶端的食肉鱼类所含毒性物质越多。

另外吃海鱼最好熟食,生食会因异尖线虫感染引发剧烈腹痛和过敏,吃完海鱼后最好不要马上喝牛奶,会破坏营养成分,不利于吸收。

贝壳类适合给宝宝吃吗 确保干净完全煮熟

宝宝吃鱼习惯了以后,可以试着换一种海鲜改善一下宝宝的口味。例如可以尝试着吃贝壳类的海产品,包括各种螺、蛤、蚝、蛭

子等。不过因为这类海鲜结构特殊,细菌和寄生虫很容易藏匿,所以要务必清洗干净,反复蒸煮确定完全煮熟后才可食用。

众所周知,鱼类和海鲜不仅味道鲜美,而且营养价值相当高。“吃鱼聪明”,这句话从奶奶辈一直流传下来,几乎人人皆知,人人认同。

到底鱼肉里面含有的什么物质能让人变聪明呢?答案是 DHA。DHA,俗称脑黄金,是一种对人体非常重要的不饱和脂肪酸,是神经系统细胞生长及维持的一种主要成分,是大脑和视网膜的重要构成成分,在人体大脑皮层中的含量高达 20%,在眼睛视网膜中所占比例最大,约占 50%,DHA 尤其对胎儿、婴儿智力和视力发育至关重要。但鱼类品种众多,对于娇贵的宝宝来说,什么鱼才是最好的选择呢?

野生鱼类真的比养殖鱼类好吗 选水体污染少的区域

首先野生鱼比养殖鱼少,相对不易获得,而且肉质口感好一点。其次是消费心理,一般来说,很多人都觉得野生鱼少受污染,但现在水体污染严重,也很难保证野生鱼就

真的没有受过污染。同时养殖鱼存在的最大问题是饲料里面激素的添加,使得很多人不敢购买。建议选择在水体污染少的区域、良心养殖的鱼和生长周期短的野鱼。

鱼头吃多了更聪明? 鱼头鱼眼易聚集重金属

鱼头确实含有相对多的 DHA,但也不能一味地给宝宝食用。在不缺少 DHA 的情况下,过量补充 DHA 不仅无效,还有副作用,且鱼头和鱼眼处是重金属富集的地方(听很多宝妈都喜欢给宝宝吃鱼眼窝处的肉,其实是很错误的做法)。总的说来鱼的各个部位都有其食用的优势(除了鱼胆),对小宝宝的生长都有好处。

吃鱼比吃肉好吗

回答是否定的。毕竟鱼类只是辅助食物,不能满足所有小宝宝成长所需的营养物

质,也不能替代食用陆生动植物。小宝宝每周吃两到三次鱼还是很有必要的。

鱼刺多怎么办 选择鱼刺少的种类

给宝宝吃,一般选取的是海鱼或者刺比较少的鱼。对于不会剔除鱼刺的宝妈们来说,一种比较方便去鱼刺的办法是,先将

鱼煮熟或者蒸熟后,再取出鱼头、鱼骨、鱼刺等,将刺清理干净后,再喂给宝宝吃。

(庞倩影)

