

点点周刊 QQ2群:81644914 飞信群:9633446 邮箱:kbdzk@163.com



A21



秋天到了,到南京儿童医院的患儿也有增多的趋势,有不少宝宝都是一个星期没有大便,让家长很是着急。南京儿童医院副主任医师李玫告诉记者,秋季便秘确实是宝宝常见的疾病,一般先不要吃药,饮食调理一个星期左右再说。

秋季便秘 先调饮食

1-2天排便一次为正常

秋季空气干燥,很容易使孩子出现阴伤津液不足的状况,如果不进行饮食调理,进而可出现大便干结、便秘等症状。专家告诉记者,便秘的孩子增多与营养好也有一定的关系,家长常给孩子吃一些容易上火的零食。李玫告诉记者,宝宝一般以1-2天排便一次为正常,一个星期不能少于2次排便,否则被视为便秘。中医专家提示,假如宝宝秋天总便秘,到了冬天就容易反复感冒,这话听起来似乎有些不符合逻辑。但中医学认为:“肺与大肠相表里”,肠胃一旦出了问题会影响到肺部功能,如长期便秘会使病毒长时间滞留肠胃,造成“积滞蕴热”,使感冒容易反复发作并加重。因此,如果不想在人冬以后隔三岔五地带着孩子往医院跑,就得从现在开始,调理好孩子的肠胃。

缓解便秘,首选食疗

李玫告诉记者,便秘的孩子不是一上来

就吃药的,最好是经过一个星期的饮食调整和治疗。比如4个月以上的宝宝如果便秘了,就可以喂蔬菜粥、水果泥,蔬菜中所含的大量纤维素等,可以促进肠蠕动,达到通便的目的。而香蕉更能在短期内发挥润肠通便的作用。至于年纪比较大的孩子,要多补充水分,多吃含纤维素多的食物,如韭菜、芹菜、玉米、番薯及豆类等,同时要控制肉食的进食量,改善饮食,均衡搭配。如果一个星期过后,宝宝还是便秘严重,那么就需要用一点药物刺激了,药物适用于便秘严重的患儿,由于孩子的胃肠功能发育还不完善,并不主张随便用药物通便。药物通便虽然见效快,但一不小心就容易导致孩子的胃肠功能紊乱,发生腹泻等。但对那些很长时间没有排便的孩子而言,可以先用药物促进排便,再进行饮食调理。

专家表示:让宝宝远离便秘,还应培养孩子良好的排便习惯。例如:父母应从婴儿时期就要注意训练孩子的排便习惯,3个月以

上就可以训练孩子定时排便,每天早上端他排便,即使排不出也要坚持。大约1个月左右,宝宝的大脑就会形成条件反射,他们就会有便意了。

秋天多吃三养食品

专家建议,要想避免孩子冬天感冒,在秋天就要行动起来,让孩子多吃“三养”食物。1.养肠胃:即一些富含粗纤维的蔬菜水果,如菠菜、芹菜、竹笋、苹果等及一些具有润肠通便作用的食物,如蜂蜜、核桃仁、香蕉、芝麻等。2.养肺:除了用人们熟知的银耳、百合、雪梨等拌蜂蜜煮粥或炖汤外,还可多让孩子吃些山药、荸荠、萝卜及大蒜、洋葱,也都能起到清心润肺,防治呼吸系统、消化系统疾病的作用。3.养身:孩子多吃些颜色深的水果也可以起到预防伤风感冒的作用。芒果、黄桃、猕猴桃等深色水果的维生素C含量都比较高,对于抗感冒、增加身体抵抗力有很好的效果。

通讯员 罗玲 快报记者 刘峻



找准孩子的“水果时钟”

家长们都知道,水果是天然补充各种维生素的上佳食品首选,都会经常给孩子吃水果。但是,什么时候该吃什么样的水果,是有讲究的,要特别注意,不然效果只能适得其反。

8:00

西柚果肉含有天然叶酸和丰富的果胶成分,可有效预防儿童营养不良性贫血和溶血等疾病。但由于其中酸类物质含量较多,因此最好在饭后食用,尤其是早饭后,可以迅速使大脑清醒,让孩子精神焕发地开始新的一天。

11:00

香蕉含有很高的钾,对心脏和肌肉的功能有益,同时香蕉可以辅助治疗便秘,对于保持孩子消化道畅通很有好处。另外,研究还表明,食用香蕉还有助于孩子提高记忆力,适合在餐前食用。

13:00

饭后吃菠萝能有助于消化。新鲜菠萝含蛋白酶,如果空腹吃,菠萝的蛋白分解酶会伤害胃壁,儿童还容易产生过敏反应,因此宜在餐后食用。

16:00

山楂无论是鲜果还是其制品,均有散淤消积、化痰解毒、防暑降温、增进食欲等功效。尤其对于刺激儿童食欲,帮助儿童消化有很好的功效。但要注意不要让孩子在清早空腹进食。

19:00

柿子含有丰富的钙、维生素C、胡萝卜素、糖、蛋白质及铁、碘等微量元素,适合儿童在饭后或晚上食用,但不能吃得过量。



吃鱼不但会让人更聪明,还可以保护心脏血管,甚至会让人更快乐、不忧郁。因为鱼类所含的DHA,在人体内主要是存在脑部、视网膜和神经中。DHA可维持视网膜正常功能,婴儿尤其需要此种养分,促进视力健全发育;DHA也对人脑发育及智能发育有极大的裨益,亦是神经系统成长不可或缺的养分。

爱吃鱼的BB更聪明

鱼泥

材料:净鱼肉50克,白糖、精盐各少许。
做法:
1.将收拾干净的鱼放入开水中,煮后剥去鱼皮,除去鱼骨刺后将鱼肉研碎,然后用干净的布包起来,挤去水分。
2.将鱼肉放入锅内,加入白糖、精盐搅匀,再加入100克开水,直至将鱼肉煮软即成。

3.注意用新鲜的鱼做原料,一定要将鱼刺除净,鱼肉要煮熟。
蔬菜鱼肉粥

材料:鱼肉30克,胡萝卜1/5个,海带清汤1/2杯,萝卜20克,酱油若干,米饭1/4碗。
做法:
1.将鱼骨剔净,鱼肉煮熟并捣碎。
2.将萝卜、胡萝卜用擦菜板擦好。
3.将米饭、海带清汤及鱼肉、蔬菜等倒入锅内同煮。
4.煮至粘稠时放入酱油调味。

鱼肉松粥
材料:大米50克,鱼肉松30克,菠菜20克,精盐少许,清水适量。
做法:
1.将大米淘洗干净,放入锅内,倒入清水用旺火煮开,改微火熬至粘稠时,待用。
2.将菠菜择洗干净,用开水烫一下,切成碎末,放入粥内,加入鱼肉松、精盐,调好口味,用微火熬几分钟即成。
3.注意粥要熬烂、熬粘。

鱼肉蒸糕

材料:鱼肉1/2块,洋葱1/6个,鸡蛋1

个,盐少许。
做法:
1.将鱼肉切成适当大小,加洋葱、蛋清、盐放入搅拌机搅拌好。
2.把拌好的材料捏成有趣的动物形状,放在锅里蒸十分钟。

鱼肉蛋饼

材料:鸡蛋半个,净鱼肉20克,净葱头10克,黄油6克,番茄沙司10克。
做法:
1.将葱头切成碎末;鱼肉煮熟,放入碗内研碎。
2.将鸡蛋磕入碗内,加入鱼泥、葱头末搅拌均匀成馅。
3.把黄油放入平底锅内融化,将馅团成小圆饼,放入油锅内煎炸,煎好后把番茄沙司浇在上面即成。
4.煎饼时不要煎老,以免影响婴儿食用。

小贴士

选购鱼类的时候需要注意哪些方面?

肉质要有弹性、鱼鳃呈淡红色或鲜红色、眼球微凸且黑白清晰、外观完整、鳞片无脱落、无腥臭味等。怕鱼刺卡着宝宝的妈妈可以给宝宝选择罗非鱼、银鱼、鳕鱼、青鱼、鲈鱼、黄花鱼、比目鱼、马面鱼等,这些鱼肉中几乎没有小刺。吃带鱼时先去掉两侧的刺,就只剩中间与脊椎骨连着的大刺了,也很好剔。吃鲈鱼、鲫鱼、鲢鱼、胖头鱼、武昌鱼时,可让宝宝吃鱼腹肉,没有小刺,可以放心给宝宝吃。 沈峰

2.炒锅洗净,置旺火上烧热,倒少许生油,下葱花炒香,倒入鲜汤1000克,投入草菇,放盐,烧至入味,再下味精和胡椒粉,收浓卤汁,淋香油,出锅冷却,装盘即可食用。

小贴士:草菇中含有人体难以消化的粗纤维、半粗纤维和木质素,可保持肠内水分平衡,还可吸收余下的胆固醇、糖分,将其排出体外,对预防便秘十分有利;有益神开胃,化痰理气,补脾益气之功效。

登录www.dsqq.cn进入点点周刊论坛,亮出你的煮妇绝活吧。

煮妇绝活

香油草菇

主料:草菇500克
调料:盐25克、味精3克、胡椒粉3克、香油10克、大葱15克、植物油15克
做法:
1.草菇清洗洗净,削去泥根,在顶部轻划十字形刀口(便于入味)。



点宝的精彩瞬间

宝宝的精彩瞬间不计其数,但要把它们抓拍下来,还得看“摄影师”的本事,不信你瞧下面!



看,是眯眯眼哦!(189号点宝:王之涵)



我像不像蜡笔小新呢?!(210号点宝:李若龄)



地主家也没有余粮啦!(285号点宝:朱俊成)



小样,干吗看着我笑呢!(324号点宝:朱奕鹏)



谁知盘中餐,粒粒皆辛苦!(274号点宝:杨家瑞)



在吃什么好东西呢?给我点吧!(264号点宝:于金言)



我和我的亲亲宝贝“咪咪熊”!(208号点宝:咪咪熊)

登录www.dsqq.cn,进入点点周刊论坛参与互动,分享你家宝贝的精彩瞬间吧!