

“三岁的宝宝能吃螃蟹吗?”当前正是吃螃蟹的季节,家长在享受美味的时候,当然不会忘记让宝宝也尝尝鲜,但宝宝到底能不能吃螃蟹呢?很多家长心里没有底。食疗专家、江苏省中医院的主任医师史锁芳提醒家长说,宝宝吃螃蟹要悠着点。

宝宝吃螃蟹要悠着点

子不是过敏体质,或者不属于脾胃虚寒的体质,就可以多吃些;有的孩子容易过敏,或者脾胃虚寒,那就不要吃螃蟹。

“当然,即使孩子能吃螃蟹,也要悠着点,适可而止,不能贪吃。”史锁芳说,幼儿的体质毕竟不如成人,可以吃点蟹黄或者蟹肉,但量也不宜多,根据每个孩子的不同来确定吃的量,要以孩子没有感觉不适为原则。在吃螃蟹时最好同时食用含有生姜汁的调料,这样可以起到防寒暖胃的作用。

对于患有感冒、发热、腹泻的孩子,若是吃了螃蟹,会使病情加剧,因此家长最好不要给他们吃螃蟹;慢性胃炎、十二指肠溃疡、胆囊炎、胆结石症、肝炎活动期的病人,最好不要吃螃蟹,以免使病情加重;脾胃虚寒的人,应少吃或不吃螃蟹,因为饭后容易引起腹痛和腹泻;过敏体质的孩子,或者患有哮喘等慢性病的孩子,最好不要吃螃蟹。如果吃了螃蟹后引起腹痛和腹泻,可用紫苏15克、生姜5片煎服,以止痛、止泻。

存放的熟螃蟹必须回锅

吃螃蟹时还要注意哪些问题?史锁芳介绍,蟹肉性寒,不宜同时吃凉性的食物,吃蟹时和吃蟹后1小时内忌饮茶水。因为



开水会冲淡胃酸,茶会使蟹的某些成分凝固,均不利于消化吸收,还可能引起腹痛、腹泻。

史锁芳提醒,不要吃久存的熟蟹,存放的熟蟹极易被细菌侵入而污染,因此,螃蟹宜现烧现吃。万一吃不完,剩下的一定要保存在干净、阴凉通风的地方,最好是冰箱中,吃时必须回锅再煮熟蒸透。

另外,螃蟹往往带有肺吸虫的囊蚴和副溶血性弧菌,如不高温消毒,肺吸虫进入人体后可造成肺脏损伤,如果副溶血性弧菌大量侵入人体体会发生感染性中毒,表现出肠道发炎、水肿及充血等症状,因此,食蟹要煮熟煮透,一般开锅后再加热30分钟以上才能起到消毒作用,最好不要吃生蟹、醉蟹。

快报记者 张星

本版主持:点点妹妹

热爱美食,更知道宝宝该吃什么,一起努力让宝宝吃出好身体、好心情。

QQ:81644914 邮箱:kbdzk@163.com



育儿经验坛



巧妈七嘴八舌解秋燥

进入秋季,妈妈们的头等大事由防暑转向了防“燥”。为有效抵御“秋燥”,妈妈们可花了不少心思,快来看看妈妈们推荐了哪些适合宝宝解燥的美味粥!

球球妈:梨子粥

推荐理由:梨子有生津润燥、清热化痰的功效,甜甜的味道,宝宝很爱吃。

做法:用梨子两个,洗净后连皮带核切碎,加粳米100克煮粥,煮到米开花、梨子软烂即可。

子莹妈:木耳粥

推荐理由:白木耳味甘淡性平,有滋阴润肺、养胃生津的作用,口感软滑滑的。

做法:将白木耳5~10克浸泡发胀,加粳米100克,大枣3~5枚同煮。

姗姗妈:百合粥

推荐理由:百合有清心润肺之功效,宝贝上火厉害的话,可以加点莲子。

做法:新鲜百合60克,冰糖适量,加粳米100克煮粥。

蒙蒙妈:芝麻粥

推荐理由:芝麻可润五脏,补虚气,给宝宝吃的话,芝麻最好要磨得更细碎一些哦。

做法:将黑芝麻适量淘洗干净,晒干后炒熟研碎,每次取30克,同粳米100克煮粥。

可儿妈:麦门冬粥

推荐理由:麦门冬可养阴生津,对肺燥、干咳、少痰等症效果较好。

做法:用麦门冬20~30克,煎汤取汁,再以粳米100克煮粥待半熟,加入麦门冬汁和冰糖适量同煮。

小贴士

点点妹妹提醒:秋燥会引起宝宝咽喉干燥、口舌少津、唇干而裂、鼻燥出血、大便燥结、小便黄赤、皮肤干燥等。严重的还会出现咽喉干痛、口渴喜饮、痰黏难咳、鼻塞而干、咳嗽气逆、感冒发热、大便燥结、肛裂出血等等。

登录www.dsqq.cn,进入点点周刊论坛参与互动,说说你家的防“燥”妙方。



妈咪词典



孩子“忌口”由年龄来定

3个月内要限盐。3个月内的婴儿依靠母乳和牛奶中的天然盐分已经足够,不必另外喂盐。

6个月内不宜饮果汁,因果汁中缺乏对儿童发育起关键作用的蛋白质和脂肪。

1岁内忌食蜂蜜。幼儿肠道里的正常菌群尚未建立,吃蜂蜜容易感染,轻则中毒,甚至可致猝死。

3岁内不宜饮茶。饮茶会影响蛋白质及钙、锌、铁等矿物质的吸收,还会引发过度兴奋。

5岁内不宜服补品。补品中的激素或激素样物质可令孩子骨骼提前闭合,导致个子矮小及性早熟。

吃螃蟹当心腹泻和过敏

点点论坛上的网友吉赛尔问:“螃蟹上市了,今天给宝宝吃了一点蟹黄,宝宝好喜欢,说是好吃,呵呵,我也不知道能不能给他吃?大凉的哎,请教一下啦!”类似的问题还有很多。

针对这些问题,史锁芳说,鲜美的螃蟹并非人人皆宜,因为螃蟹性寒,对于患有某些疾病的人应禁食或少食,脾胃虚寒的人,应少吃或不吃螃蟹,因为饭后容易引起腹痛和腹泻。幼儿的阳气不足,如果吃了过多的螃蟹,更容易引发肠胃不适。

更为严重的是,螃蟹中还含有大量的蛋白质和较高胆固醇,对于过敏体质的人来说,容易出现过敏反应,甚至出现风疹块;如果孩子患有哮喘,食用螃蟹就会导致哮喘复发。

有些孩子不能吃螃蟹

多大的孩子可以吃螃蟹?能吃多少?对于这个问题,史锁芳说,这并没有统一的标准,要根据每个孩子的体质不同而不同,有的孩

0~1岁 1~3岁 3~6岁



童食与健康

秋天吃栗子要适量

秋天来了,满大街的栗子香味勾得妈妈们蠢蠢欲动。自己吃了不算,还打算给宝宝吃,可小宝宝能吃吗?

会吃栗子给营养加分

栗子中不仅含有大量淀粉,蛋白质、脂肪和维生素B族的含量也很丰富,可提高人体的抵抗力。秋天刚下来的鲜板栗所含的维生素C比公认含维生素C丰富的西红柿还要多,更是苹果的十多倍。

栗子的营养保健价值虽然很高,但也需要食用得法。特别是对于宝宝来说,吃栗子更要适量。最好在两餐之间让宝宝把栗子当成零食,或放在他的饭菜里,而不要选择在饭后让其大量食用。这是因为栗子含淀粉较多,饭后吃容易使宝宝摄入过多的热量。

如何给宝宝吃栗子

网友萱萱宝宝:我家的六个月了,我买了板栗煮熟(蒸熟也可以),研磨成栗子泥给宝宝吃了,宝宝很喜欢。

网友杨知雨:我们是煮粥,还有就是和鸡肉一起炖,不能吃太多,好像是会上火便秘。

网友金贝贝122:宝宝如果太小就别让他吃了,煮熟了剥了皮,让他咬着吃,很容易噎住的,卡在喉咙那里,因为板栗太干了,就像鸡蛋黄一样。

网友bingbaobao:宝宝六个月的时候,给他做过板栗糊。用煮熟的板栗加点牛奶放打磨机里打碎,然后给宝宝吃的,还可以用板栗、骨头煲烂米糊,甜甜的,宝宝都很喜欢吃。

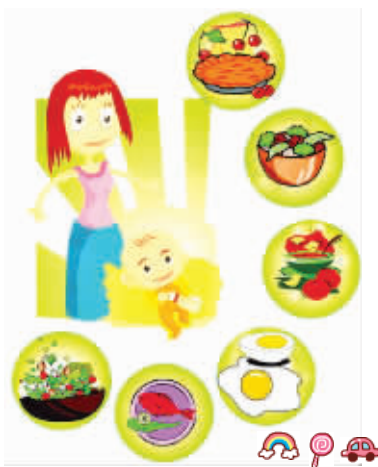
网友蓝天白云123:给家中的小馋猫做一道秋季开胃的五香栗子红烧肉吧!五花肉和板栗一起炖,栗子炖得粉粉的,味道可好了,适合1岁以上的宝宝吃!

欢迎登录点点周刊论坛或QQ交流群,参与互动。



尽管妈咪们都想把宝贝喂得既健康又聪明,但有时却事与愿违,做了一些“错”事儿。以下8种做法,就是妈咪经常发生的糊涂之举……

孩子嘴馋 妈妈别犯“八宗罪”



罪状一 牛奶过浓过甜

实际上:牛奶浓度过高,除了会使婴儿的血压上升,导致抽筋外,还会引起宝宝便秘。而糖过多会影响锌的吸收,引起消化功能紊乱,导致宝宝食欲减退,抵抗力下降,容易生病,最显著的表现就是腹泻。

怎么办:一般每100毫克牛奶中加糖5~8克。

罪状二 加服维生素代替蔬菜

实际上:蔬菜不仅是维生素的主要来源,还含有宝宝不可缺少的微量元素和矿物质。蔬菜含有大量的膳食纤维,它能促进肠蠕动,保持大便通畅,牙齿清洁,有利于牙齿和牙龈的健康。

怎么办:维生素不能代替蔬菜,蔬菜是消除宝宝便秘和龋齿的最佳食物。

罪状三 吃蛋黄和菠菜才补血

实际上:鸡蛋中虽含有丰富的铁,但在肠道的吸收率却很低。菠菜中的铁含量也远低于豆类、韭菜、芹菜等,并易在肠道形成不好吸收的草酸铁。因此,只用蛋黄和菠菜补血并不够。

怎么办:除了蛋黄和菠菜,还要多吃猪肝、鱼类、瘦猪肉、牛肉、羊肉、豆类、韭菜、芹菜、桃子、香蕉、核桃、红枣等在肠道容易吸收的富铁食物。提醒一点,肉类与蔬菜同吃,能明显提高铁的吸收率。

罪状四 认为糖对小宝贝没有好处

实际上:糖对儿童的生长发育不是有百害而无一利,恰当吃糖反会对身体有益,如洗

热水澡前吃一点糖果,可防止头晕或虚脱;活动量大时,半小时前适量吃些糖可补充能量,保持精力充沛;饥饿疲劳时吃糖,会迅速纠正低血糖症状;餐前2小时吃些糖不仅不影响食欲,还可补充能量,利于生长发育。

怎么办:可为小宝贝选择一些含糖零食,如红枣、葡萄干、果脯、水果、硬果及小包装的奶制品。它们既可满足小宝贝喜爱甜食的嗜好,又能补充热量,还可得到身体所需的其他营养素。

罪状五 从不让小宝贝吃零食

实际上:儿童非常好动,整天活动消耗大量热能。因此,每天在正餐之外恰当补充一些零食,能更好地满足新陈代谢的需求。

怎么办:宝贝吃零食要把握一个科学尺度。首先,吃零食时间要恰当,最好安排在两餐之间。其次,零食量要适度,不能影响正餐。另外,要选择清淡、易消化、有营养、不损害牙齿的小食品,不要太甜、太油腻。

罪状六 常给宝贝喝甜饮料

实际上:饮料固然是用水为原料制成的,但它绝不能代替白开水解渴。因为这些酸酸甜甜的饮料中往往含有甜味剂、色素和香精,宝贝喝了非但不解渴,反而易有饱腹感,影响正常进食。

怎么办:孩子最好的解渴饮料莫过于白开水。为了增加口味吸引宝宝,可在白开水里兑一些纯正果汁。

罪状七 维生素A补充得越多越好

实际上:虽然维生素A是人体必需的营养素,但它是一种脂溶性维生素,过多服用会在体内蓄积,引起中毒。婴儿每天服用5~10万国际单位维生素A时,在半年内就可能发生骨痛、脱发、厌食等慢性中毒表现。

怎么办:服用维生素A一定要按医生的指导正确服用。补充维生素A最安全的方法,是尽量母乳喂养,按月龄添加辅食,并注意在饮食中提供富含维生素A的食物。

罪状八 强制态度对待孩子“偏食”

实际上:小宝贝已对食物表示出喜爱,这就是最初的“偏食”。但这种现象不是真正的偏食。因为,小宝贝在这个月龄不喜欢吃的东西,很可能过一阵又爱吃了。

怎么办:妈咪不要非常在意,以致采取强硬态度,应正确对待最初出现的“偏食”。不然,会在小宝贝的脑海中留下不良刺激,以后很难接受这种食物,导致真正的偏食。马葆