

## 7+7 偏食宝宝全营养攻略

## 偏食宝宝“麻烦”多:隐性vs显性

## ■ 案例解析

上期专栏的宝宝偏食自测引起很大反响,很多妈妈发来邮件咨询相关问题。上海交通大学医学院附属新华医院儿童与青少年保健科主任医师盛晓阳教授指出,目前我国近一半的宝宝都有不同程度的偏食行为,偏食宝宝容易“招惹”一系列隐性和显性“麻烦”。

## 什么是显性危害?

**案例:**杰杰4岁了,胃口一直不太好,不爱吃蔬菜和肉,经常生病,常去医院“报到”,小区里和他差不多年龄的宝宝长得都比他好,看上去总比人家“小一号”,亲戚都说我没把宝宝照顾好,挺委屈的!

**专家分析:**显性危害是指由于宝宝营养摄入不充足,某些营养素严重缺乏,造成偏食宝宝生长发育不良等显性问题。

● **抵抗力差,成医院“老主顾”:**一些营养素的缺乏会影响宝宝免疫功能,感冒等“小疾小病”易反复出现,严重的还可能发生贫血、佝偻病、反复呼吸道感染等疾病。

● **块头小,智慧也“小”?**有研究表明:偏食宝宝的体重、身高,甚至智力发育指数可能都比不偏食宝宝低。加拿大一项研究发现,在近1500名儿童中,刚刚开始表现偏食和已经偏食了很长时间的儿童,后者低体重的发

生率是前者的两倍。除对生长发育造成影响外,偏食对儿童的认知功能发育也有一定的影响。一项英国研究比较了偏食和不偏食儿童的智力发育水平,两者智力发育指数相差14分。

## 什么是隐性危害?

**案例:**宝贝2岁,平时身体还行,身高体重和同龄小孩也差不多。就是饭桌上很闹腾,吃顿饭简直要把我气死,青菜喂到嘴里,她都会吐出来,逼她、哄她,都没用,真没办法。

**专家分析:**隐性危害不易被家长察觉,偏食宝宝的轻度营养缺乏和不平衡,特别是宝宝顽固的偏食行为和妈妈焦虑的喂养行为对宝宝

心理健康的影响,会给宝宝长远的健康成长带来潜在风险。

● **饭桌上“斗”不停:**妈妈因焦虑常会逼迫宝宝吃东西,这不仅会加重偏食行为,还会使宝宝产生逆反心理,造成亲子关系日趋紧张。宝宝和妈妈之间的争斗不仅影响宝宝正常饮食行为的培养也影响到宝宝其他认知行为能力的发展。

● **“看不见”的麻烦多:**轻度营养素缺乏和不平衡就可能对宝宝的神经心理发育产生不良影响,如偏食宝宝更易注意力不集中和出现极端性格等。

文/李清



## ■ 行为+营养,防止隐性危害显性化

如何帮助宝宝远离各种偏食危害?盛教授认为:“妈妈应‘行为+营养’双管齐下,在科学纠正宝宝不良饮食行为的同时,还要根据偏食宝宝的营养需求,适当给与宝宝营养保障,预防由于营养缺乏或不平衡所产生的显性和隐性的危害。”

## 行为改善,不只是宝宝的“任务”

行为干预是长期过程,妈妈们应理清头绪,依着规律,逐步改善。

● **食谱健康“原则”:**妈妈一定要坚持健康的原则来决定给宝宝吃什么、何时吃,不能过分宠爱。

● **宝宝也有“自由”:**不能“剥夺”宝宝的饮食自由,一味逼迫只能引起反感,尊重和信任宝宝的选择。

● **以身作则很重要:**给宝宝建立健康的膳食概念,只有妈妈自己保持健康的膳食才能确保宝宝的膳食健康。

● **胜利属于坚持的妈妈:**行为干预需长期坚持,任何一样宝宝不吃的东西,都应该耐心尝试,10次不少,20次不多。耐心和细心是妈妈成功的关键。

## 营养先行,针对性补充有保障

行为干预不是一朝一夕能见效的,这就更需要先给宝宝补充营养,保障营养的同时缓解妈妈的焦虑。怎么补?补什么?偏食宝宝的营养特点主要是两个“7”:

● **7类膳食摄入不全:**即肉、鱼、蛋、奶、蔬菜、水果、谷类吃得少,宝宝面临多种营养缺乏;

● **7种营养素缺乏:**即维生素C、D、E、叶酸、钙、铁、锌的缺乏明显。

盛教授指出,一般营养补充剂很难同时覆盖全部营养,建议给偏食宝宝选择针对性的全营养配方奶粉,以满足宝宝全面营养的需求。



## ■ “7+7”:

## 如何应对偏食危害? 7+7 全营养“新方案”

惠氏膳儿加是专门为偏食宝宝研制的全营养配方奶粉,独有“7+7”配方为偏食宝宝量身定做,助宝宝到达全营养的健康彼岸:

● **7大膳食:**涵盖了五谷蔬果鱼肉蛋奶,全面营养均衡每日膳食。

● **7种营养素:**特别强化偏食儿童易缺的维生素和矿物质,帮助填补营养缺口,给偏食宝宝健康成长提供全面保障!

想知道如何让偏食宝宝营养全面?欢迎拨打惠氏金宝宝关爱热线——偏食专用通道(400-700-1826),由儿保专家

1对1帮您解决问题。如果您希望了解并分享有关偏食的各种话题,欢迎登陆偏食宝宝全营养攻略网站:www.wyethBB.com.cn/pe

惠氏还为广大的偏食宝宝准备了200克免费试用活动,具体活动信息请见上述网站。



资料图片

《健康》周刊的导医短信陆续推出了男科、妇科、护肤特辑,之后不少读者建议追加其他科的特辑。今天呼声最高的儿科特辑出炉了。如果你之前为宝宝提过问,那快来这里找答案吧。由于版面有限,我们挑选了几个常见咨询问题,并邀请东南大学附属中大医院儿科唐洪丽主任医师、泌尿外科姚茂银主任医师为读者解答。

## 导医短信儿科特辑出炉

## 孩子的问题,来这里找答案

150xxxxx554:女儿三岁了,目前天气转凉,日照减少的情况下,是否需要服用补钙产品?哪一种比较好?怎么服用?

唐洪丽:如果孩子饮食一切正常,不需要特别补钙。可通过饮食调养,如多吃些鱼虾。如果有症状,如晚上惊醒、鸡胸等,可补充维生素D,同时多晒太阳,也可服用可吸收的葡萄糖酸钙口服液。

139xxxxx626:我家儿子今年五周岁,发现他包皮有些长,现在这个年龄做手术合适吗?

姚茂银:单纯包皮长,龟头能翻出来,可以做也可以不做。但如果包皮长,把小便头包住就一定要做手术。手术的最佳年龄在5-6岁。

139xxxxx147:听说给小孩吃金枪鱼油有好处,如果吃有没有副作用?

唐洪丽:金枪鱼油也就是

维生素D类,可以服用,没有副作用。不过吃的时候要注意剂量,一般来讲正常儿童每天维生素D摄入量为400~800单位。

138xxxxx327:宝宝三个多月,总是拉稀屎,而且有酸臭味,滴滴答答的,一会拉一点,有时呈水样,请问是怎么回事?如何治疗?

唐洪丽:不知道你的宝宝出现这种现象有多长时间了,有没有去医院看过。像这种情况要检查大便常规,看是否是细菌感染还是病毒感染。如果这些正常,要排除是否是上呼吸道感染,同时还要了解宝宝所摄入的食物种类。建议宝宝及时到正规医院检查,以免腹泻脱水。

138xxxxx928:我家宝宝才20天,生下来4天出现了黄疸,在医院照了蓝光现在都20天了脸上还黄,这要紧吗?谢谢!

唐洪丽:首先要进行比

较,看看照过蓝光后和现在的黄疸情况对照。如果黄疸有所减轻,可以继续观察。如果没有好转,且出现大便白、小便发黄,一般情况不好,要小心梗阻性黄疸,应及时就医。同时要考虑到宝宝的喂养方式,因为如果是母乳喂养,也会发生母乳性黄疸,所以建议你还是要带宝宝到正规医院检查治疗。

139xxxxx082:我家宝宝三岁半,早上起床恶心,吃完饭就没事了,请问是怎么回事?

唐洪丽:早上起来恶心,可能是刷牙时牙膏刺激引起的。也有的孩子不想吃饭,为逃避吃饭会做些动作,表现出恶心状,只要他的生长发育都正常,家长就不必过于紧张。

139xxxxx174:我小孩刚满月,经常吐奶,一天才睡十五小时左右,大便次数还特别多,请问一下是什么原因,有什么方法可以改善这种情况?

唐洪丽:喂奶要掌握科学的方法,每次喂奶后要竖起来拍一拍,时间要尽量长些。如果宝宝吃得多,大便次数自然会多,大便不好还要看大便的性状和颜色,如果大便性状正常,就不用太担心。

通讯员 杜恩  
快报记者 李鑫芳

## 互动中

无论你对本版有任何建议,或者有疾病方面的困惑,欢迎发送短信与我们联系。江苏移动用户发短信内容到10620170881、江苏联通用户发短信内容到10620170271、江苏电信用户发送到10620170631,移动和联通均免费发送,电信为0.5元/条。我们收到您的短信后,将邀请相关领域专家为您及时解答。

## ■ 女人如花

## 荷尔蒙牵系女性美丽与健康

“荷尔蒙能裁决细胞应燃烧分解多少食物,释放多少能量,也能决定身体细胞要不要产生乳汁、毛发,分泌物或其他新陈代谢产物。对女性来说,荷尔蒙能控制其发育、生殖、衰老甚至性感度。”在近日拜耳先灵药业举办的首届媒体健康沙龙上,复旦大学附属妇产科医院医疗副院长华克勤介绍说,正常情况下女性荷尔蒙存在以下规律:雌激素在45岁左右下降30%,进入绝经期将直线下降,孕激素在35-50岁期间将减少75%。

华克勤提醒说,盲目减肥、

运动过度、滥用避孕药、精神过度紧张、长期劳累都会造成女性荷尔蒙失衡。如果失衡,则通常有性欲低下、皮肤暗淡、身材臃肿、月经不调、乳腺增生等症状。所以上述诱因要尽量避免,同时吃得合适也能帮你维持荷尔蒙平衡——你要多吃水果蔬菜,燕麦、黑米、全麦面包,含有植物雌激素的豆类食物,坚果类食物,增加纤维的摄入量,饮用足够的液体。少吃乳制品,避免使用添加剂、防腐剂,含有化学物质的食物,如咖啡因、酒类、糖类。快报记者 李鑫芳

## ■ 活动看板

11月2日 是第一个“世界肺炎日”,南京市儿童医院呼吸科将举办一场关于儿童肺炎防治知识的讲座。时间:11月2日下午2:30;地点:门诊9楼电教中心;主讲人:呼吸科梁慧。

11月3日 下午2:30-4:00,中大医院神经内科将在内科病房楼五楼示教室开办脑血管病健康讲座,该科周红副主任医师、施咏梅主治医师主讲“脑卒中的血糖调控”,张琳主治医师主讲“颅脑血管检查与脑卒中的防治”,并提供现场咨询。

11月5日 下午2:00-4:00,中大医院心血管内科护士长陈冰、李拥军主治医师将主讲“中风的安全护理常识及医疗咨询”,地点仍在内科病房楼五楼示教室。

11月9日 上午11:30、下午1:30,中大医院肾脏内科血液透析健康学校将在该院本部2号楼二楼血液净化中心,先后举办“控制干体重的重要性及具体措施”健康讲座,主讲人血液净化中心护士长长俞金芳。通讯员 季宝轶 程守勤

## ■ 应季提醒

## 疏于保暖,颈椎病发

市民李小姐最近参加了朋友的婚礼,穿了一露肩小礼服,婚礼结束后因感觉较热,就没穿外套。不料第二天就出现头晕恶心、颈肩部肌肉僵硬等不适。李小姐以为是自己颈椎不好,所以没太在意。不过这几天,她咳嗽、打喷嚏时颈肩部都出现难忍的放射痛,上肢上抬时疼痛加重,所以不得已去医院就诊。

对此,江苏省中西医结合

医院骨科副主任医师周中分析,这几天,像李小姐这样的病人很多,都是因为感觉天气较热,依然穿着露肩的衣服,不经意间感受风寒,导致气血不畅,肌肉持续痉挛收缩、颈肩综合症和颈椎病发作。现在昼热夜凉,温差较大,建议爱美的MM早晚外出时添加外套避免受寒。通讯员 吴青 快报记者 李鑫芳