

蛋白质摄取:宝宝小身材有大需求

三大数字 让你读懂蛋白质

1种营养素:宝宝的健康成长,离不开各种营养物质,蛋白质更是所有营养素中尤其重要的要素。

2倍需求量:宝宝的生长发育比较快,充足的蛋白质是宝宝脑组织生长发育、骨骼生长等新组织形成的必需原料。因此,以公斤体重计,宝宝对蛋白质的需求量通常是成人的两倍。

9种必需氨基酸:构成人体的氨基酸有20多种,婴幼儿生长发育旺盛,其中有9种必需氨基酸在体内不能合成,必须由食物蛋白质提供。而成年人所需的必需氨基酸只有8种。

宝宝VS妈妈: 蛋白质需求大不同

蛋白质是生命的基础,对于处在生长发育关键期的宝宝来说,更是重要的营养素。宝宝的生长发育比较快,充足的蛋白质是宝宝脑组织生长发育、骨骼等新组织形成的必需原料。此外,蛋白质还能维持宝宝正常代谢,以及用于生成抗体。因此,别看宝宝身材小,但是对于蛋白质的需求却一点都不比妈妈少。

那么,除了对蛋白质需求量有所不同,与妈妈相比,宝宝对蛋白质还有哪些特别的要求呢?若要弄清这些问题,还得听一听当事者——蛋白质自己来一场现身说法,看看宝宝和妈妈,到底谁更需要蛋白质?



现身说法 1



妈妈篇:妈妈的吸收、消化功能都已经发育成熟,像鸡蛋、鱼、燕麦等食物中的蛋白质都很容易就能被消化吸收,因此像我这样的普通蛋白质就已经能很好地为妈妈们的健康服务了。

宝宝篇:宝宝的胃肠道处在生长发育中,功能还不成熟,普通蛋白质比较难以被宝宝消化

吸收好才是真的好

吸收,还可能会造成宝宝肠胃不适。因此,只有像我这样经过严格筛选,更容易被宝宝消化吸收的优质蛋白质才是真正有助宝宝健康成长的好帮手。

金宝宝专家点评:惠氏金宝宝专家顾问、南京医科大学公共卫生学院营养学教授、中国营养学会妇幼分会副主任委员汪之项教授认为:满足宝宝对蛋白质的需求要兼顾“量”与“质”。普通牛乳蛋白质中绝大部分都是酪蛋白,酪蛋白在宝宝胃中被胃酸作用后会变成结实的大块状凝乳,不易被宝宝消化吸收。所以给宝宝补充蛋白质时,妈妈一定要选择易于宝宝消化吸收的蛋白质。

聪明妈妈就爱α乳清蛋白

听了蛋白质的一番自我剖析,相信妈妈们对宝宝的蛋白质需求一定有了更进一步的认识与了解,那么,到底什么样的蛋白质才是好吸收、高利用,并且不会给宝宝造成代谢负担的蛋白质呢?惠氏金宝宝专家顾问、南京医科大学公共卫生学院营养学教授、中国营养学会妇幼分会副主任委员汪之项教授就这个问题为我们

进行了答疑解惑:α乳清蛋白是母乳中主要的蛋白质,优选的α乳清蛋白能够优化蛋白质构成,提高蛋白质生物利用率。比起其它蛋白质,它更容易与消化酶接触,也更容易被宝宝消化和吸收,在有助于其生长发育的同时,更能有效降低其身体代谢负担,调节睡眠质量,有助于大脑发育,全面均衡满足婴幼儿对蛋白质的营养需要。

优质蛋白你选对了吗?

根据不同发育阶段的营养需求,妈妈应当选择专门为宝宝设计的婴幼儿配方奶粉来给宝宝合理、科学地摄取蛋白质。惠氏独创领先的BIO营养优化系统,优选的α乳清蛋白,不仅易被宝宝身体吸收利用,其特有的益生元作用还可促进宝宝肠道内双歧杆菌生长,调节肠道微生态,提高宝宝对配方奶的胃肠道耐受性,显著降低其身体代谢负担,减少宝宝胃肠道不适反应的发生。此外α乳清蛋白富含色氨酸和胱氨酸,有助于调节宝宝神经

为发育,如睡眠、情绪和食欲,为宝宝的无忧成长提供全面及必要的营养支持。

看来,给宝宝合理地补充蛋白质的学问可真不少,聪明的妈妈们,你们选对蛋白质了吗?



现身说法 2

优质蛋白为宝宝减“负”

妈妈篇:虽然作为蛋白质的我在帮助妈妈维持健康方面功不可没,但有时蛋白质补得太多又会给妈妈带来一些健康小麻烦。

宝宝篇:宝宝的代谢功能尚未发育完全,胃肠道功能尚不成熟,因此,我们中就有很大一部分常常

不能被宝宝的消化吸收和利用,比起妈妈来,更容易给宝宝的肝脏和肾脏造成负担。

金宝宝专家点评:惠氏金宝宝专家顾问汪之项教授认为:蛋白质是构建身体和发挥生理功能的重要物质,蛋白质分解代谢的产物则必

须依赖肝脏转化和肾脏排泄,对于代谢和排泄器官发育都不成熟的婴儿来说,超过身体需要、未被利用的蛋白质只会增加他们的代谢负担。所以良好的蛋白质营养必需适量且高质,这样才能确保宝宝健康而无额外负担。



上周五在快报八楼会议室举办的宝宝辅食添加交流会吸引了不少读者参加,一些特别细心的家长还带来了DV及录音笔,希望一字不落地记录下专家的建议。交流会快结束时,主讲嘉宾南京市妇幼保健院儿保所副主任医师李希翎被家长们团团围住,大家你一言我一语纷纷提问,最后活动被迫推迟了近半个小时才结束。应广大读者要求,记者整理了李主任的讲课内容,供未到场的读者参考。

宝宝辅食添加看过来

【4-6个月】

特点:宝宝将食物自动吐出来的挤压条件反射消失,开始有意识地张开嘴巴接受食物。此时,他能更好地控制舌头,使食物在口中移动,还可以通过上下颌的张合进行咀嚼运动,而且消化系统发育也较成熟,能消化泥糊状食物。

可吃的食物:米粉、蔬菜糊、水果糊等。

添加原则与方法:此阶段的任务是让孩子逐渐熟悉各种食物味道和感觉,适应从流质向泥糊状食物的过渡,并不在乎他能吃多少。奶和奶制品仍然是其主食。每日饮奶量约为600~800毫升,不要超过1000毫升。

头一两次添加可从少量(约5克)开始,若消化吸收

得好,再慢慢增加到10克,每天添加2次。每次只添加一种新食物,观察3~7天,没有过敏反应再添加第二种。出现过敏反应,或大便中把新添加食物的原物排出来了,则立即停止添加新食物,一周后再试着重新添加。注意,先添加单一的食物,两种食物都没有反应,再将两种混合起来。用小勺喂食,在小勺前面舀上少许食物,放在舌尖部位,不要进入过深或用勺压舌头,这样引起的不适会让宝宝反感,不利于下次喂食。

【7~9个月】

特点:舌体可以上下运动,舌体和上腭可以碾碎碎末状食物,此时是开始长牙和练习舌碾的时期。

可以吃的食物:米粉、稠

粥、烂面条、菜泥、果泥、蛋黄泥、动物血、豆腐、鱼或肉末等。

添加原则与方法:此阶段的任务仍是熟悉食物的新味道和感觉。逐渐改变食物的质感和颗粒大小,从泥糊状向半固体食物或固体食物过渡。每日添加3次辅食,每日饮奶量约为600~800毫升。改变食物质感时,要观察宝宝的大便:腹泻了,则停止添加新质感的食物;便中有未消化物,则降低摄入量或将食物做得更细小;不要喂得过早,否则宝宝会自动减少奶量的摄入。

【10~12个月】

特点:宝宝会用牙床咀嚼食物,此时练习咀嚼尤为重要。

可以吃的食物:切得很碎

的食物,以及宝宝能用手抓的食物,如软米饭、馄饨、包子、碎菜、水果、豆腐、鱼或肉末等。

添加原则与方法:换奶晚期,饮食规律向三餐1点2顿奶转变。此时不仅要满足他的营养需求,还要锻炼其咀嚼能力,以促进咀嚼肌的发育、牙齿的萌出、胃肠道功能等的提高。所以要适当增加食物的硬度,但不能太硬,因为磨牙还没有长出,食物过硬不易咀嚼烂,易发生危险。此外,这时期的宝宝还热衷于把东西往嘴里送,所以家长可提供些能抓着吃的食物(煮熟的胡萝卜条、香蕉块),让他自己练习吃东西。

喂养中常见的误区

果汁代替水果:果汁吃起来方便,但不能代替水果。



资料图片

温馨提醒

高龄孕妇运动少 常规检查出意外

近日,南京秦淮医院功能科B超室接诊了两位特殊的高龄孕妇。一位因为平时缺乏锻炼,体型较胖,在进行B超产科常规检查时出现意外,另一位则是未能及时发现宫外孕,结果宫外孕破裂大出血2000毫升。

40岁的吴女士怀孕快26周时前往南京秦淮医院接受B超产科常规检查,不料检查进行约8分钟时突然出现烦躁不安、胸闷气喘等症状。医生见状随即停止检查,让她保持坐位,并关闭空调,打开门窗。但吴女士仍呼吸急促,口唇苍白,约30秒后晕厥。随后医生立即采取了急救,吴女士这才逐渐恢复了意识。吴女士很纳闷:自己平时比较注重营养和休息,怎么会出现这种意外?功能科吴咏梅主任分析说,问题可能就在这里。吴女士身材较胖,平卧位检查时,胎儿会压迫母亲下腹部及盆腔静脉血管,导致血液回流不畅,造成缺血、缺氧症状。一般休克发生4分钟内为急救的黄金时间,延误或错过此期,则后果不良。这次由于检查医师及时发现,所以暂无大碍,但吴主任提醒广大孕妇,尤其是高龄晚孕者,一定要适当锻炼,保持体重,切勿过分安逸。

相比吴女士,42岁的刘女士就没那么幸运。秦淮医院功能科董晓梅医师回忆说,刘女士停经40多天,出现腹痛、少量阴道出血12小时后才来就诊。B超检查时,她腹痛感渐剧,继而大小便失禁、意识模糊。检查时发现刘女士腹盆腔有大量积液,初步诊断为宫外孕破裂大出血。随即刘女士被送往手术室抢救,手术很顺利。但董晓梅提醒,宫外孕情况严重的可危及生命,其典型症状可归纳为停经、腹痛、阴道出血,所以如果有上述症状请及时就医确诊。

快报记者 李鑫芳 文/摄

辅食制作

简易辅食制作指导

西红柿汁、西瓜汁:洗净,去皮后,用瓷勺或不锈钢匙挤压,将压出的汁滤出瓜子。

蛋黄糊:蛋煮熟,取四分之一放入碗中,加入适量温开水或牛奶,将蛋黄研成糊状。

蛋黄土豆泥:土豆泥加入煮熟的蛋黄研碎搅拌均匀,加

适量油上火蒸5分钟。

鸡蛋羹:生蛋加水,香油搅拌蒸5分钟,以刚好凝固为宜,蒸时间长,出现蜂窝孔状——质硬,不好消化。

鱼泥:鱼切小块放水煮,除去鱼刺,鱼皮后,将鱼肉研碎,再放入锅内加鱼汤煮,把淀粉调匀后放入锅内,煮至糊状。

豆腐糊:豆腐加肉汤边煮边研碎,煮的时间不要过长。

牛奶豆腐:豆腐放在热水中煮,去掉水后,再放入锅内加牛奶和肉汤均匀混合后上火煮,煮好撒上已煮好的青菜叶。

菜泥:去菜筋,切碎加少许水,在锅内旺火急炒(蒸、煮烂)后,研碎,加油。

肝泥:洗净剁碎,用油炒熟,再捣成稀糊状。

肉末菜粥(面条):用油将肉末及菜末炒熟,放入已煮烂的大米粥(面条)中,搅匀后再用慢火炖片刻,加少许盐。

芝麻核桃粥:芝麻、核桃仁以文火炒熟,碾成粉,加入青菜粥或烂面条中。



李希翎在讲课