在各大育儿网站上,家长关于幼儿饮食的讨论十分火热,围绕孩子爱吃肉和甜食,不愿吃蔬菜、孩子在家不好好吃饭,担心上幼儿园后饿肚子的帖子非常多。日前,国家卫生部托幼机构卫生保健技术规范制定专家组专家、南京市妇幼保健院儿保所副主任医师黄欣欣在接受记者采访时说,多吃糖和肉容易导致孩子脾气坏,幼儿饮食搭配科学营养,有益于孩子的身心健康,甚至影响到孩子的性格。



爱吃肉和甜食 宝宝脾气坏

故事一

宝宝人小脾气大

小狐狸名叫臭臭。是狐狸香妈给他起的名,因为他会发臭脾气。吃早饭时,香妈给他蒸了一碗水蒸蛋,还有馒头夹香蕉,臭臭却不想吃。他拿着小匙在水蒸蛋碗里戳来戳去,还撒了一桌子。妈妈批评他,他把小勺一扔,哇啦啦地大哭。

故事二

爱吃肉不吃素的宝宝

上午在幼儿园,老师上课时发现臭臭的小嘴巴动来动去的,嘴巴周围还黑乎乎的,嗯,一定是臭臭又在悄悄地吃巧克力了。原来,狐狸香妈怕他早餐没吃好,偷偷地给他口袋里装了巧克力。班上的小朋友兔子咪啦正在搭积木大桥,臭臭也想玩,他等不及了,只见他跑上去把兔子咪啦搭好的积木推倒,山羊老师批评他,他还朝兔子咪啦瞪眼睛。幼儿园中午吃饭了,今天的菜可香了,是红烧小排骨。山羊老师给每个小朋友分了一碗饭,一碗菜。不一会,臭臭拿着碗要老师给他添红烧小排骨。山羊老师没有给臭臭添红烧小排骨,却给他添了一碗绿色的炒青菜。

饮食关系孩子的情绪

国家卫生部托幼机构卫生保健技术规范制定专家组专家、南京市妇幼保健院儿保所副主任医师黄欣欣:现代医学研究发现,儿童的异常行为与饮食有关,造成儿童脾气不好,除了家长的娇惯、溺爱及教育方法不当外,还与吃高糖和肉类饮食过多有关。吃过多的糖在体内代谢会消耗大量的维生素B1,容易造成体内维生素B1缺乏,使体内的丙酮酸、乳酸等酸性物质增加,孩子会出现情绪不稳定,易激惹、哭闹、躁动等坏脾气。

有些孩子喜欢吃肉,蔬菜吃得少,以致血中的儿茶酚胺水平较高,引起脾气暴躁好怒,而常吃素,血中5–羟色胺水平增高,能使人心境平静,性情温和。饮食中的维生素C、维生素B1、B2、B6不足,都会影响调节神经功能、无知觉和记忆功能。所以,家长在孩子的日常饮食中给孩子少吃糖多吃菜,少吃肉多吃豆,粗细搭配,荤素搭配。

制订幼儿金字塔食谱

家长怎样给幼儿制订金字塔食谱,使孩子吃得科学营养,又有益于身心健康?黄欣欣主任认为,金字塔食谱的第一层最大,是米和面;第二层少一点,是蔬菜和水果;第三层更少一点,是肉类;第四层最小,也是塔尖顶,是糖和油。

很多家长表示孩子不喜欢吃蔬菜,这点令全家十分头疼。黄主任对记者说,没有孩子不喜欢吃蔬菜,他们可能不太喜欢吃茎茎拉拉的难咀嚼的蔬菜。而冬瓜、土豆、黄瓜、西红柿都喜欢吃,颜色深的蔬菜营养价值较高,因此,对吃蔬菜不好的幼儿应该选择颜色深的部分吃。

对于吃饭不好的幼儿,家长可以找一些吃得好的小朋友和他一起进餐,这种感官上的刺激训练,比起家长口头上的要求有着直观的引导作用。婴幼儿进餐时,不要把肉、菜和饭搅拌在一起喂,这样会影响肉和菜的口感及孩子的食欲;时间长了,幼儿会出现恶心感。正确的方法是把饭菜烧得有味道些,甜甜咸咸的。 **快报记者 金宁**

妈妈染发 宝宝半夜患哮喘

“睡到下半夜,宝宝咳得厉害,喘得甚至连小脸都憋紫了,医生诊断是哮喘,都怪我又忍不住去染发了。”看着正在挂水的宝宝,张女士一脸沮丧。

南京市妇幼保健院儿科邱玉芳主任说,“门诊中接诊到很多宝宝,因为呼吸困难、咳嗽等症状前来就诊,诊断为哮喘,而父母都在最近几天进行过染烫发,有的父母染烫发后带着宝宝睡,甚至几个小时宝宝就有类似症状出现。”邱主任介绍,哮喘病是一种常见的儿童呼吸道疾病,受遗传和环境双重因素影响,治疗该病除了用药以外,避免接触致敏原也很重要,而这却是往往最容易被家长所忽略的。

染发剂、烫发剂等用品皆为化学品,它所散发出的气味对于孩子来说都是刺激性气味,虽然不少理发店、化妆品店总是说他们用的都是高级产品,没有什么刺激性气味,有的还散发出淡淡的香味,但所谓的香味也是化学香料做成的,对于过敏体质的孩子来说就是非常严重的致敏原,轻易就能诱发哮喘发作。

通讯员 孔晓明 快报记者 金宁

»有问必答

六岁娃经常扁桃体发炎咋办?

一岁宝宝用脚尖走路

133××××6370 问:我家小孩16个月大,走路还不能独自一个人走,走路时喜欢用脚尖踮着走路脚后跟不着地,我们平常对宝宝的训练很少,请问这是怎么回事?

南京市妇幼保健院池霞副主任医师答:孩子独自行走的时间有较大差异,您的孩子独走的时间比一般的情况偏晚了一点,更重要的是行走的姿势不是很好,踮脚走无法保持平衡,具体原因要来儿保科就诊,我看了孩子具体情况会给予必要的指导。门诊时间:每周五下午。

新生儿为何睡觉哭闹

136××××9421 问:孩子才34天大,平时吃的很少,我母乳不够,都要用配方奶粉代替,可是每次冲30毫升都吃不完,而且白天醒来后不容易入睡,会哭闹,这个情况持续快一周了,这是什么原因?现在该怎么办?

南京市妇幼保健院池霞副主任医师答:您的孩子有没有及时补充维生素D,维生素D缺乏的孩子神经兴奋性会比较高,会有这种现象。可以提前到妇幼做个体检查一下。门诊时间:每周五下午。

四岁孩子晚上尿尿三四次

151××××1438 问:孩子有四岁了,晚上尿尿有三四次,咨询是否正常?要不要治疗?

南京市妇幼保健院池霞副主任医师答:一般遗尿的诊断要到五岁,而且经常发生并且持续一段时间,所以不知道您的孩子是什么情况,是有小便还是尿床呢?如果是尿量多,要查查原因,比如睡前喝了利尿的东西或进水量增多等,这些都要经过详细问诊和检出做出判断,门诊时间:每周五下午。

小男孩频发扁桃体炎

139××××2295 问:孙子6岁,扁桃体经常发炎,两边的扁桃体肿大,会引起发烧,现在孙子没有食欲,个子不高,非常瘦,请问该怎么办?

南京市妇幼保健院儿科韩树萍副主任医师答:如果扁桃体经常发炎,应到耳鼻喉科就诊一下,明确是否因扁桃体肿大而影响呼吸,睡眠,是否需手术治疗。另外,可多运动,增强体质,减少上呼吸道感染的次数,也可减少扁桃体发炎。门诊时间:每周二、四上午。

通讯员 王莹 快报记者 金宁



如果您是一位准妈妈或者已成功晋级为妈妈,如果您有自身或育儿方面的问题,我们将在版面上邀请专家为您解答,欢迎您通过以下方式与我们联系:

■移动用户发送短信到1065830096060■电信用户发送短信到10659396060■联通用户发送短信到1065596060

女性健康短信台



移动、联通、小灵通用户发短信至:13512510192
(发送0.1元/条,接收免费)
主办:江苏省女性健康关爱中心

手指拨动,健康拥有!只要你有女性健康问题,可随时发短信到“女性健康短信台”,妇产科专家免费为您的健康空中把脉!

137××××2194 今年44岁,这个月来月经前小腹胀痛且来了十几天都没干净,量还很多。B超说是子宫出血。做过节育手术,这会是什么情况,该怎么办?

您好!您的情况可能是功血,也可能是快要闭经引起的月经失调,可以先吃些止血和消炎的药,出血量多的话需做诊刮。

138××××4509 一直痛经,也吃过很多的药,可都没有明显效果,请问有没有什么治疗的好方法?

您好!痛经的原因很多,比如子宫内膜异位症,建议你到正规医院做下妇科检查后对症下药。切勿私自滥用药物。

132××××7522 一年前做过奥洛克宫颈糜烂修复手术,之后经过一段压力强大的工作,现在又恢复安闲的生活,这时月经推迟了好几天没来,会不会是宫颈糜烂复发?

您好!宫颈糜烂一般不会影响月经,偶尔推迟7~10天属于正常。如果有过无措施的性生活,建议排除是否早孕。而作息时间的不规律或压力过大都可能引起月经量减少。

136××××6484 我刚在八一医院做完奥洛克导航微电极消除卵巢囊肿的手术,16天后来了月经,这正常吗?有什么影响吗?

您好!一般情况下,来月经的时间取决于你平时的月经周期,但如果平时周期就比较紊乱,那也有可能在术后十多天或几十天来月经。八一医院目前所采用的“奥洛克导航微电极手术”是妇科门诊微创手术的典范,不会影响正常工作和生活。

»活动资讯

中大医院免费体验亲子游戏

东南大学附属中大医院高级保健中心开展的“亲子游戏”训练活动,在原先每周日上午9:00–11:00开放亲子游戏训练活动的基础上,增加一次下午2:30–4:30活动时间,本周日5月16日正式开始,向没有参与过亲子游戏活动的南京地区1–3岁宝宝和家长免费开放。据悉,该院开办的亲子游戏活动,主要面向家庭,根据1–3岁孩子的特点,分1–2岁宝宝班和2–3岁贝贝班,定期开展不同活动内容的亲子游戏,亲子游戏活动地点在中大医院高级保健中心(丁家桥89号–1)。**程守勤**

鼓医举办“关爱母亲”乳腺癌讲座

5月12日下午2点,南京鼓楼医院肿瘤中心和南京癌友康复协会鼓楼医院乳腺病活动中心共同举办“关爱女性、关爱母亲”乳腺癌大型健康讲座,肿瘤科专家解答广大乳腺癌病友关心的治疗和随访问题。地点:鼓楼医院1号楼2201室。

刘宁春

第三代场效消融 非手术治前列腺疾病的首选

前列腺结构复杂,常规浅表治疗难以根治,难点如下:1.炎症在腺体中会形成脓栓堵塞导管;2.脂质包膜阻止来自血液中的药物,无法达到治疗浓度;3.病菌分布复杂。

场效消融POS实现"三通"

一通脂质包膜:通过高能物理磁场效应,改变前列腺小管脂质包膜的细胞排列顺序,使药物顺利通过;**二通腺管**:通过高频聚焦电流场补充细胞的电特性,吸附白细胞的能力加强,各种致病菌被杀灭或被抑制,并扩张前列腺中各种腺管,增强其代谢功能;**三通尿道**:新一代的MPS可视定位,让病菌在尿道无处藏身,结合POS综合方案广泛性的杀灭潜伏在尿道深处的病菌。

清除病灶,修复受损机能

“三通”后症状相应改善,但不代表前列腺已恢复正常。当前列腺致病后,机体组织受到了不同程度的侵害,通过治疗清除了炎症,但仍遗留了深度病灶组织。就像脸部同一位置会不停的长出青春痘、粉刺一样,因为病灶组织的存在。场效消融技术通过特殊电场能导向技术将光电转化成生物能量作用于前列腺病灶,并使之消融,同时新生腺体细胞快速集结替换病灶细胞,使前列腺残坏部分得到完全修复。

POS调理,全面康复

前列腺病灶清除后,前列腺将重获新生,但仍需加以调理。首先配合POS方案后期调理,充分增强机体免疫力,激活前列腺新生腺体的综合功能。另外要积极改善生活习惯,避免久坐、大量吃辛辣刺激食物等。

理性恢复男性生育功能

前列腺致病后易干扰精子的活动和功能,从而影响男性的生育能力。该类不育症患者,通过场效消融清除炎症后,前列腺液的分泌量正常化,以致精液量也增加。再通过多功能男性不育治疗系统,全面改善男性生育功能,增强精液中的营养成分和氧气,有利于精子的生存和活动,使生育系统正常运转。

场效消融与POS方案简析

五年前总队医院在省内率先引进第一代场效消融技术,属于世卫组织倡导、国家科技部认定的微创性治疗方法,受到医学界权威人士的充分肯定,同期在国内少数几家大型专科率先推广。目前场效消融再次升级,功能更加细腻和广泛,以第三代技术为核心引领前列腺疾病的治疗。同时结合POS解决方案,不仅解除各种前列腺炎及增生的临床症状,还全方位的恢复前列腺的机体功能,并改善男性功能及生育功能,促进前列腺及各器官呈现年轻态。

应诊范围:前列腺炎及增生、普查前列腺癌、睾丸炎、龟头炎、精索静脉曲张、包皮整形术、泌尿结石、不孕不育、阳萎、早泄等性功能障碍、泌尿感染性疾病等。

江苏总队医院 电话:025–85551626 85551386 网络咨询:www.wjnjyy.com QQ咨询:619133666
医院院址:和燕路东井亭·红山动物园地铁站旁。直接上三楼泌尿科具体咨询、治疗,免专家挂号费。节假日不休