

秋季饮食少辣多酸

立秋以后气温由高转低,人体的消耗也逐渐减少,食欲开始增加,因此是人体最适宜进补的时候。人们可以根据这一节气的特点科学地摄取营养和调整饮食,以补充夏季的消耗,而进补的原则是“少辛多酸”。

保健

家长最关心的

4个性早熟问题

健康新知

男性与父亲关系亲密降压力

据国外媒体报道,美国心理学学会加州圣迭戈年会上宣布的一项新研究发现,男人处理日常压力的方式与其成长过程中对父亲的感觉关系密切。与父亲关系越亲密,男人日常压力就越小;与父亲关系越紧张,男人日常烦恼就越多。

研究发现,儿时父子关系影响男孩成年后日常压力和烦恼情况。但是“日常生活压力大烦恼多的男人,儿时与父亲关系一定差”这一说法很难成立,因为其中还涉及到性格特征等很多个人因素。马勒斯教授也坦言,这项研究得出的结论并不表明“父亲关系差”与“男人日常烦恼多”之间一定存在因果关系,相关研究有待深入展开。 陈宗伦

生活百科

牙齿缺失3个月后修补

牙齿缺失后,首先会导致咀嚼功能下降、面容塌陷、发音不准等,如果不及时修复,位于缺失牙齿两侧的牙齿就会向缺隙侧倾斜移动,便会出现异常的咬合及食物嵌塞,久而久之会损伤缺牙间隙周围牙齿的牙周组织。因此,牙齿缺失后,应及时镶装假牙。镶牙一般在拔牙或牙齿脱落3个月左右最合适。

可爱宝贝

山药糯米粥防治小儿腹泻

小儿腹泻是一种常见的消化系统疾病,一年四季均可发生,尤其好发于秋季。

针对小儿秋季腹泻的原因,治疗小儿腹泻重在健脾养胃,以滋补孩子的后天之本为主。中医认为,山药味甘、性温平,具有补脾养胃、补肺益肾的功效,可治疗脾虚久泻、慢性肠炎、肺虚咳嗽、慢性胃炎等症。山药既是蔬菜又是滋补佳品,用山药治疗腹泻,既避免了药物的毒副作用,又比较容易被患儿接受。具体做法是将干山药磨成细粉,可单独用山药粉煮粥也可与米粉按1:2的比例混合煮粥,最好调成咸味,可预防因腹泻而发生的脱水,一般1天1~2次食用,1周为1个疗程;平时也可用鲜山药加糯米煮粥喝,既滋补了脾胃又可起到治疗腹泻的作用。 夏艳玲



圣元奶粉“早熟门”事件后,一时间儿童性早熟成了大家关注的焦点。下面是专家对于家长们比较关心的一些性早熟问题给予的解答。

疑问1

哪些饮食习惯会诱发性早熟?

(北京市农林科学院植保环保研究所研究员 韩德元、上海儿童医学中心营养中心医师 冯一)

常吃自身含雌激素食品 黄鳝、蚕蛹、蜂蜜、提纯鸡精等,本身含有激素。

反季蔬果当宝贝 反季节水果为了增加产量,有些被过量使用植物生长调节剂,即激素,同时在运输过程中,为了保鲜也经常使用防腐剂。而使用较多的是葡萄、西红柿、猕猴桃和草莓等。

热量、蛋白质摄入多 巧克力、奶油蛋糕、烤肉串、炸薯条、甜饮料、大鱼大肉等,都含有高热量、高蛋白,如果孩子摄入过多且不爱运动,会导致多余的热量在体内转化为脂肪,引发内分泌紊乱。

经常喝中药煲汤的有些家庭很注意保健,经常用各种中药材或动物内脏煲汤,大人孩子一起喝。而某些中药材,如冬虫夏草、红枣、北芪、党参等含有激素一样作用的物质;动物内脏中甲状腺、性腺丰富,这些内分泌腺体含有激素物质。

建议:1.尽量吃天然食品,减少含有合成剂、添加剂的食品或保健品的摄入。2.蔬果食用前最好先浸泡5分钟,以便去掉大部分农药。叶菜类的菜梗与茎相接处、果蒂、卷心菜外面几层都易积攒农药,买来后应切除。



疑问2

有些奶粉含牛初乳,称可提高免疫力,会不会引起性早熟?

(国家疾病预防控制中心研究员、国际生命科学学会中国办事处顾问 陈春明教授)

牛初乳和人初乳营养成分相差甚远,且牛初乳是刚生完牛宝宝的母牛头几天的乳汁,里面的促性腺激素含量较高,这种激素补充过量,如果不能被孩子正常代谢,就会留在身体里促进性腺发育,可能导致性早熟。

建议:如果宝宝体质并不差,自然健康的膳食就足够了,别把牛初乳产品当饭吃。

疑问3

哪些保健品易含性激素?(中医儿童生长发育专家)

增高、益智类保健品“猫腻” 多据卫生部记录,不少增高类、益智类保健食品中添加了促生长的性激素类物质,易导致性早熟。

补品不要轻易用 蜂皇浆、人参、燕窝、雪蛤等,不要给孩子用,这些补品中都含有激素。

建议:要想孩子身体好、长得高,营养均衡加上适量运动、充足睡眠是关键。

疑问4

生活中还有什么需要特别注意的?(内分泌科及儿科专家)

不要开灯睡觉 光线会影响大脑中的内分泌器官松果体的正常工作,导致卵泡雌激素提前分泌。另外,长时间电视、电脑显示屏的光照刺激,及过强的灯光刺激,也可引发性早熟。

少使用各类洗涤剂、塑料制品 各类洗涤剂,塑料制品等含有的化学物质会在

体内蓄积,影响人体内分泌功能。

别给孩子用成人化妆品 许多化妆品中含有激素,易导致孩子性早熟。

建议:1.在书房内,根据视物距离从30~100厘米,可选择15~60瓦的白炽灯;视物距离从55~150厘米,可选择8~40瓦的日光灯。2.尽量用天然物质替代洗涤剂,如洗碗用碱代替洗洁精,减少使用塑料制品,尤其是盛装食物。

三杯水,营养早餐新概念

早餐是一天中最重要的一餐,它提供的能量和营养占了全天总需求的30%以上。而在日前公布的《中国7城市中小学饮食行为调查报告》显示,我国中小学生吃早餐的比率超过90%,但是大部分中小学生对早餐营养不充足。“早餐吃饱却没吃好”,成了普遍问题。

那么怎样才是一顿营养丰富的早餐呢?北京大学人民医院内分泌科主任、美国康宝莱营养咨询委员会顾问纪立农教授将秘诀归纳为“三杯水”。

早餐四类食物

专家认为,科学的早餐应包括四种类别的食物,分别是以提供能量为主的,主要是碳水化合物含量丰富的粮谷类食物,

如面包、馒头等;以供应蛋白质为主的,主要是肉类、禽蛋类食物。以供应无机盐和和维生素为主的,主要指新鲜蔬菜和水果;以提供钙为主并富含多种营养成分的,主要是奶类与奶制品、豆制品。

“三杯水”就是在这几大营养基础上归纳出的早餐完美解决方案。

三杯水

餐前,一杯纤维水帮助肠胃做运动

早晨起床后处于一种生理性缺水状态,在开始一天的活动前,最好喝250毫升暖开水,以补充水分让肠胃慢慢恢复活动。若在水中加入适量膳食纤维粉,可帮助调节肠胃,排毒畅通。

调制一份美味的均衡营养奶昔餐

如果没有时间烹调传统的早餐,那就自己动手打造营养早餐吧,将蛋白粉加入豆浆、牛奶并根据个人的口味爱好,再加上喜爱的水果或果仁一起搅拌,几分钟内,您便可轻松调制出一杯营养齐全、易于消化、美味可口的营养早餐。

草本茶饮健康又时尚

建议在上班之前或工作间隙,喝一杯健康时尚的草本茶饮。红茶和绿茶提取物中富含茶多酚等成分,具有抗氧化作用能帮助促进新陈代谢,让您保持充沛的精力。俗话说:“早餐要吃的像皇帝”。早餐吃好,对于一天的意义非常重大。“三杯水”的方法不仅简单易操作,而且营养齐全,读者们不妨试试!