“盐”多必失 儿童饮食当心钠超标

随着年龄的增长,你会发现孩子对食物味道的要求越来越高了,一些天然原味的食物已经不能引起他的兴趣,这时很多家长做饭的时候会在孩子的饮食中加点盐或味精、或宝宝专用的酱油等调味剂,儿童保健科科副主任李亚提醒家长,这是非常错误的做法。

钠超标对孩子危害巨大

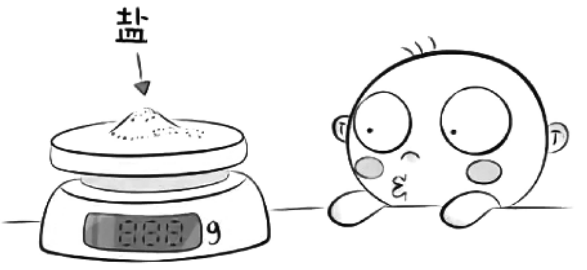
按照标准,10 个月后婴幼儿可适量添加盐,摄入量在 1 克以内。(1 克盐 = 黄豆粒大小)成人不能按照自己的口味给孩子添加盐。对钠的需求也是随着年龄逐渐增加,1–3 岁的孩子每天摄入 650 毫克,4–6 岁的儿童应该每天摄入 900 毫克,7–10 岁的每天摄入 1000 毫克。就能满足人体的需要,也不会对肾脏造成负担。

钠元素是人体必需的一种元素,但摄入超标了对人体有危害,主要是增加肾脏负担,对小孩子来说更为严重,因为肾脏功能发育还不完善,相对脆弱,一般小孩子到 5 岁肾功能才能发育完全,之前是在逐渐发育。小时候经常钠超标,也会增加成年后患高血压和心血管病的风险。

此外,孩子的肾脏功能尚未发育成熟,摄入高盐会增加肾脏的代谢负担,给肾脏健康带来不利影响。身体正在发育时,身高增长需要大量钙质的支持,高盐会影响身体对钙质的吸收,进而妨碍孩子拔高。孩子摄入过多的盐,会使身体组织在渗透压的作用下排出水分,对皮肤保水产生不利影响。孩子吃盐过多又不注意及时补水,有可能导致皮肤变得越来越差。研究发现,高盐会使呼吸道细胞的活性受到抑制,降低其抗病能力;高盐还会导致唾液分泌减少,口腔内溶菌酶相应减少,提高上呼吸道被病毒细菌感染的风险。所以,经常吃高盐食物的孩子极易患上感冒。

怎样避免钠超标

1、避免钠超标的最主要方法就是饮食清淡。1 岁以内



辅食不要加盐,也不要加酱油、味精等调味品,因为调味品里钠含量都较高。1 岁以上的宝宝,包括和大人一样所有食物都能吃以后,饮食也要注意清淡,饭菜少加盐和调味品。

2、在日常饮食搭配中,要注意平衡钠的摄入。比如奶酪不是不能吃,但要注意吃了奶酪,其他钠含量高的食物就要尽量避免同时食用,也最好不在一天内食用,避免累积的钠摄入超标。

3、自己给宝宝制作食物,少吃外面的食物,少吃零食。餐馆的饭菜为了保证口味,通常盐和调味品加的多,属于高油高盐食物,不适合宝宝吃。商场超市出售的零食也普遍钠含量较高,所以尽量少给孩子吃,可以选择水果、酸奶等作为零食。

/ 记者 刘施晶 报道

入秋后傲娇的肠胃总翻车 养胃大全收藏好

现代人生活节奏快,忙忙忙,忙到没时间好好照顾自己的胃。胃病出现得越来越频繁,几乎 10 个人中有 9 个存在胃病,如何讨好你的胃,让自己少受苦呢?

五个原则 养护好傲娇的肠胃

每日吃水果

薯片、爆米花、各色糖果是很多家庭必备的零食。在看电视、休闲聊天时,人们会不知不觉吃下很多零食。

建议:零食要零吃,不能替代正餐,最好用坚果,如核桃、杏仁、开心果等代替,帮助补充微量营养素。还要多吃新鲜水果,每天一个苹果能帮助补充维生素、矿物质、膳食纤维。

蔬菜顿顿有

鸡鸭鱼肉向来是餐桌上的主角,殊不知,吃起来“肥香油腻”的菜肴,会增加肠胃的负担。

建议:不妨多吃点绿叶菜,帮助补充维生素和矿物质。蔬菜可以凉拌,炒时应急火快炒。

来碗养胃粥

酒精对消化系统有刺激作用,尤其会伤害肝和肠胃。

建议:喝完酒后的几天最好能喝点粥。一碗热粥可以让肠胃得到滋养,还能补充营养,像南瓜粥、山药、燕麦粥都是不错选择。

红肉变白肉

在几大类食物中,红肉的摄入是最容易过量的,一旦过量,可能引起高胆固醇血症,进而诱发心脑血管疾病。

建议:在吃了一段时间猪、牛、羊等肉及内脏后,多吃些白肉,如鸡、鸭、鱼类。清蒸鱼既能减少油盐摄入,又能保存营养,是调理肠胃不错的选择。

调整饮食习惯

有些人的吃饭习惯不好,吃饭很难按时按点,暴饮暴食是常事,早晨赖床不吃饭,晚饭一吃到凌晨。

建议:开始根据自己的生活规律调整三餐时间,每顿饭都定时吃,三餐吃的量为 3∶4∶3。如果中间饿了,可以灵活加餐,在上午 10 点半、下午 3 点半左右,可以适当吃坚果、水果、酸奶,既能缓解饥饿感,又能避免进食过量。

如何判断自己的胃肠负担是否过重?每个时间点上班族要怎么养胃?这张养胃时间表,可让健康受益。

7:00 喝杯温开水

约 100 毫升即可。不宜喝凉水,以免对胃部造成刺激。还可以练习叩齿 100 下,或者张嘴、舌尖抵住前腭(上牙堂前部),有助唾液分泌,而唾液中含有的淀粉酶可助消化。

7:30 早餐不能省

一份好早餐应包含谷类、奶类、肉类、豆制品、水果和蔬菜等。此外,早餐不宜吃辛辣刺激性食物,以免在空腹状态下损伤胃黏膜。吃的速度不宜过快,如果时间允许,可以持续 20~30 分钟。

10:00 起身走一走

放下手中工作,小歇片刻,做一些简单的肢体放松运动,有助于早餐消化。顺便喝点水或吃点水果,可以补充水分和维生素,稀释血液、促进血液循环和代谢废物排出。

11:30 午餐补蛋白

午餐应注意补充优质蛋白,比如瘦肉、鱼类、豆制品。饱餐后宜站立一会儿,不要坐卧或下蹲、弯腰,以免腹压过高诱发胃食管反流。餐后不宜立即快走或奔跑,以免引起胃下垂或腹部痉挛痛。

13:00 打盹儿助消化

如果有时间最好能美美地睡个午觉,只要半个小时,就能让大脑得到休息,多分些循环中的血液去供应胃肠道,以促进营养物质的消化吸收。但最好别趴在桌上午睡,以免压迫腹部,造成胃肠胀气。

17:30 晚餐宜清淡

进食量以七分饱为好,并注意补充杂粮和新鲜蔬菜。因为晚上睡眠中心跳和血液循环都比白天慢,胃肠运动也会减慢,如果进食大量高脂肪、高热量食 物易使血脂高,使血流更缓慢,不但易导致消化不良、肥胖,还会增加心脑血管意外风险。

19:00 晚餐后站立半小时

有胃食道反流的人,尽量不要饭后立即躺着或坐下,这样胃酸会反流到食道,使症状加剧。餐后站半小时,可以出去散散步,但不要剧烈运动。

/ 记者 杜兆云 报道

预防糖尿病 关键改善这些生活习惯

关于糖尿病的危害,想必很多人都有所耳闻,但别充耳不闻。失明、截肢、脑卒中、终末期肾病、冠心病等并发症的危害让这个“甜蜜蜜”的疾病负担加剧。

糖尿病是一组以高血糖为特征的代谢性疾病。高血糖则是由于胰岛素分泌缺陷或其生物作用受损,或两者兼有引起。糖尿病时长期存在的高血糖,导致各种组织,特别是眼、肾、心脏、血管、神经的慢性损害、功能障碍。

1 型或 2 型糖尿病均存在明显的遗传异质性。此外,进食过多,体力活动减少导致的肥胖是 2 型糖尿病最主要的环境因素,使具有 2 型糖尿病遗传易感性的个体容易发病。1 型糖尿病患者存在免疫系统异常,在某些病毒如柯萨奇病毒,风疹病毒,腮腺病毒等感染后导致自身免疫反应,破坏胰岛素 β 细胞。

如何预防糖尿病 养成科学生活方式最重要

中日联谊医院内分泌科主任王清建议大家,我们要和健康的生活方式“做朋友”:

◆减轻 5%的体重。哪怕你非常肥胖,而且不锻炼,但只要体重减轻 5%,患糖尿病的危险就会降低 70%;

◆每天走路 35 分钟。走路可让体内胰岛素得到最大效果利用。每周走路 4 小时,每天 35 分钟,可使糖尿病危险降低 80%;

◆买食物看清高纤维标志。有高纤维标志的食物,能确保其中至少含有 5 克粗纤维,可降低乳腺癌、糖尿病、高血压及中风危险;

◆一周吃快餐不超过 2 次。每周吃快餐 2 次以上,身体器官对胰岛素的敏感性降低一倍;

◆火腿香肠要少吃。每周吃过多的火腿或香肠,会增加得糖尿病的危险,而其中罪魁祸首是加工肉食中的添加剂。专家建议,应偶尔吃肉,多吃蔬菜;

/ 记者 刘施晶 报道

秋季高血压频发 当心治疗误区

很多朋友得了高血压之后,觉得高血压不是什么大病,也不会去就医。但是,如果高血压患者长期放纵血压不吃药的话,可能引起中风、冠心病等各种心脑血管疾病,甚者会危害生命。

误区一:
血压升高,要快速降到正常

血压是逐渐升高的,降压也要逐渐下降。除了高血压危象等紧急情况外,不建议快速大幅度降压,否则会引起脑灌注不足等意外情况。 对于高血压急症,24~48 小时内把血压缓慢降至 160/100mmHg 即可,一般不需要静脉用药。

误区二:
血压正常后可以停药

原发性高血压是不能被根治的,绝大部分的高血压患者需要终身服药。高了用药,正常就停药。这种按需用药的模式会导致血压总是处于波动之中,而心梗、脑梗等并发症都是在血压波动时发生的。所以就算血压已经保持稳定很长时间,不要随随便便自己停药,可以先问问医生。在医生的指导下减少药量,同时严格监测血压,保持健康的生活方式。

误区三:
保健品也能降血压

近些年降压保健品越来越多,比如降压枕、降压手表、降压帽、降压鞋垫等,这些保健品都声称有良好的降压作用,但结果并非如此。保健品的降压功效根本就没有经过科学的临床认证,使用这类保健品降压,即使保健品没有危害,也会延误高血压的治疗。

/ 记者 张秀伟 报道

秋冬养生季 进补正当时

随着温度的持续下降,早晚的寒气愈来愈重,按照中国人的养生习惯,秋冬时节是给身体“进补”的大好时节。永安堂名医馆名医徐延龄老师称:“秋冬养阴,是中医因时制宜的养生原则之一。秋冬之时,万物敛藏,养生者宜顺时而养,须护藏阴精,使精气内聚,以润养五脏。此时,体内代谢下降,药物易被吸收和蕴蓄,从而发挥较大的功效,所以科学正确的进补能使身体强壮而保持相当的抵抗力。”

阿胶是一直被认为治病良方、滋补佳品,真正实现滋补药用两相宜。它具有补血滋阴、润燥止血、延缓衰老、美容养颜的效用,其中富含的氨基酸类物质,更是可以补充人体钙的流失。

进入青春期,部分女生容易出现月经不调、失眠、焦虑的症状,阿胶可调经、改善睡眠,在入药时不妨加入枸杞、莲子,能有效的缓解大脑和身心的疲惫,减低学习压力;进入职场的女性,作息时间紊乱,生活不规律导致气血失和、阴阳失调等等,这些都会引发面色苍白、头晕乏力、失眠贫血等症状。阿胶从补气、养血、调经等几个方面全面调理,促进身体快速修复。

/ 记者 刘施晶 报道