

儿童饮食常见的三个误区，你“踩雷”了吗？



图片来自网络

孩子是父母的心头肉，不仅爸爸妈妈怕孩子营养不够，爷爷奶奶外公外婆也是生怕孩子营养不足，变着法给孩子做好吃的、买营养品，您有没有走入误区呢？快来对照一下吧！

误区一：粗粮健康，多吃对身体好

真相：粗粮虽好，也需要注意粗细搭配比例，否则增加消化负担，导致便秘。

相比精细加工的谷物，全谷物食品和加工度低的谷物类确实能够保留胚芽、更多的B族维生素和膳食纤维，对健康有益；但儿童的胃肠道功能发育不完善，用大量粗粮代替精细主食反而会增加胃肠道的消化负担，甚至导致便秘。

《中国居民膳食指南》中指出，“食物多样，谷类为主”的原则，每天的主食类，应该包含谷类、杂豆及薯类，但是需要注意粗细搭配，一般有三分之一的粗粮就可以了。

误区二：不爱吃蔬菜水果，就喝果蔬汁吧

真相：蔬菜水果不能互相替代，直接吃蔬菜水果好过喝鲜榨汁，市售的果蔬汁饮料中果蔬汁含量约为10%。

很多家长反映孩子不喜欢吃蔬菜水果，在家榨汁又嫌弃麻烦，因此就经常从超市买各种果蔬汁饮料，“这个比碳酸饮料健康，正好补充蔬菜水果的不足”。

但是事实上，蔬菜和水果的营养价值不同，不能够互相替代，只能通过互相搭配起到更好的营养组合效果。

并且，直接吃蔬菜、水果的时候，会通过咀嚼刺激消化道分泌消化液和消化酶，但是如果直接喝蔬菜、水果汁是没有这样的效果的，同时如果喝鲜榨果汁还容易引起血糖水平的升高。市售的果蔬汁饮料，多数为果蔬汁含量在10%以内的饮品（也有30%和100%的），为了调味还会增加一些甜味剂和糖的成分，长期饮用可能会增加体重，同时增加龋齿风险。

真正健康的吃法，还是应该每天做到不同品种蔬菜水果的组合，吃出餐桌上的彩虹。

误区三：每天都喝乳饮料，跟喝奶是一样的

真相：乳饮料中乳的含量多数仅为30%，跟喝调味乳、纯牛奶所获得的营养有区别。

一些孩子喜欢乳饮料和调味乳，但是这两种饮品都与纯牛奶是有差别的。通常乳饮料中乳的含量多数为30%，调味乳是在纯奶的基础上添加了调味，所以主要的成分还是奶。

如果实在不喜欢纯奶的味道，选择调味乳类的各种口味早餐奶也是可以的。

《中国居民膳食指南》中建议每天一杯奶，或相当于液态奶300克的奶制品，比如酸奶、奶酪、奶皮等。（作者：魏琳琳 注册营养师）

来源：北京青年报

公众用药十大提示

去年年底，在第六届中国药品安全论坛上，中国药学会副理事长丁丽霞发布了2021年公众用药十大提示，呼吁大家关注安全用药，学习用药知识，促进全民健康。

【提示一】 治疗失眠遵医嘱，科学使用安眠药

失眠患者应在医生和药师指导下，选择综合治疗方式。安眠药物的使用应从小剂量开始，达到有效剂量后不宜轻易调整剂量，应按需、间断、足量给药。药物治疗超过4周需至少每个月到医院定期评估。

【提示二】 生长激素非神药，基本常识要知道

绝大多数的孩子并不需要使用生长激素。对于身材矮小的儿童，必须进行儿童骨龄、生长激素分泌水平等检查，还需要排除各种其他疾病，方可决定是否适合使用生长激素治疗。此外，用生长激素治疗的青少年儿童应定期监测。

【提示三】 不明原因引干咳，服药清单找线索

有些药物容易引起咳嗽症状，包括血管紧张素转换酶抑制剂如卡托普利、依那普利等；抗心律失常的药物如胺碘酮；抗肿瘤药物如博来霉素。此外，还有呋喃妥因、对氨基水杨酸等药物。当出现不明原因的咳嗽时，应告知医生您目前的用药清单。药源性咳嗽一般在停药或减量后症状会有所好转，对于停药后咳嗽症状仍未见减轻或消失的，需由医生及时调整治疗方案。

【提示四】 调血脂药长期吃，及时监测不可少

一旦停用调脂药，血脂指标会再次升高，动脉粥样硬化斑块会继续进展，心脑血管事件风险也会上升，因此调血脂药应长期服用。调血脂药应在专科医生的指导下用药，即使血脂达标也不能随便停药，需遵医嘱调整。长期服用他汀类药物需定期复查血脂四项、肝功能、肌酸激酶等。

【提示五】 口腔溃疡不要急，对症治疗最重要

口腔溃疡发作时，可使用具有黏膜修复作用的药物涂抹患处，或用温和的漱口水或盐水漱口，也可使用溃疡贴片。情况严重时需及时就医，遵医嘱使用漱口水及其他相关药物。

【提示六】 控制眼压要坚持，随意停药不可取

对于慢性青光眼，需长期用药，并定期到医院复查。治疗青光眼的药物种类多，患者要严遵医嘱用药，不要自行更换药物或增加滴药次数，更不可凭感觉随意减药、停药。

【提示七】 使用药物治胃病，服用时间很关键

由于药理作用、剂型等不同，治疗胃病的药物服用时间很关键。1.促胃动力药如莫沙必利、多潘立酮片餐前15—30分钟服用。曲美布汀餐前或餐后服用均可。2.抗酸药如氢氧化铝、氧化镁、三硅酸镁等应在餐前半小时至一小时或胃痛发作时服用。3.抑酸药如西咪替丁、雷尼替丁、法莫替丁可在睡前服药或早晚饭后服用。奥美拉唑、兰索拉唑、雷贝拉唑在晨起或睡前空腹状态下服用最佳。4.幽门螺杆菌需要联合用药。其中质子泵抑制剂在餐前半小时服用；胶体铋制剂应在两餐之间服用；抗菌药物需依据药品说明书选择服用时间。5.胃黏膜保护药在两餐之间或睡前服用效果最佳。

【提示八】 莫把鼻炎当感冒，正确区分用对药

过敏性鼻炎是过敏原引起的非感染性疾病，与遗传和环境因素的综合作用有关。不要把过敏性鼻炎当作感冒来治疗。过敏性鼻炎最根本的预防措施是避免接触过敏原，还要注意鼻腔清洁，加强锻炼，增强体质。治疗过敏性鼻炎需按照轻重程度选择用药方案。轻症局部用药即可，对于重症的患者多采用口服及鼻喷剂联合应用。

【提示九】 贫血补血分类型，确诊之后再药疗

贫血患者应先去医院就诊，明确贫血的病因，针对病因进行治疗。缺铁性贫血药物治疗的基本原则是“去除病因、补充铁剂”。巨幼红细胞性贫血可相应补充叶酸或维生素B12进行治疗。再生障碍性贫血以支持治疗、针对发病机制治疗及对症治疗为主。

【提示十】 腹泻脱水怎么办，口服补液来帮忙

口服补液盐用来治疗急、慢性腹泻合并脱水，适用于轻度或中度脱水无严重呕吐者，一般可以在药店买到。倘若在补液过后依然有较强的虚弱感，或觉得不适，应尽早就医。

来源：快乐老人报