

特别关注

## 相比于钙 这种营养素对长个子更重要

在孩子的身高这件事上,不少家长都容易焦虑,对孩子钙和蛋白质的方面的摄入比较关注。但这两种营养素,大多数孩子的饮食摄入往往是充足的,蛋白质摄入甚至过量。但另一种与身高增长关系密切的营养素,却往往被家长忽略,尤其对2岁以上的孩子更重要。这种营养素就是维生素D。

足和缺乏率问题较为普遍。

动物肝脏是维生素A非常丰富的来源。各种蔬菜水果里的β-胡萝卜素,在有脂肪同时存在的前提下,可在身体内部转化成维生素A。因此,通过饮食纠正维生素A不足,相对并没有那么难。

能够提供维生素D的食物则非常少,且含量低,常见来源屈指可数:蛋黄、香菇(只能提供植物来源的维生素D2,不是活性形式的D3)、动物肝脏、各种油性鱼类(如沙丁鱼、鲑鱼等)。

晒太阳补维生素D? 并非易事

即便经常吃这些食物,也只能提供身体所需维生素D的10%左右,剩下有90%都需要通过皮肤好好晒太阳来合成。然而好好晒太阳并非易事。首先需要生活

在紫外线充足,也就是太阳辐射量强的地区。我国秦岭-淮河以北纬度较高的地区,一年12个月里有至少4个月阳光辐射量不足。

此外,白天都在室内活动,外出时衣物穿戴包裹严实、涂抹防晒霜,夏天的雨季,晒太阳时间不合适(太阳斜晒时高度角不够,导致辐射量不足)等情况下,好好晒太阳也是个困难事儿。

在家里光线好的地方给孩子晒太阳能达到效果吗?实际上隔着玻璃晒太阳达不到让皮肤好好合成维生素D的目的。因为,

能帮人体完成这个目标的紫外线只能是波长为280-320nm的UVB。而大多数玻璃会无情地将这种中波长紫外线阻隔在外。

孩子每日要补多少?

维生素D对小朋友长个子非常重要。它是钙元素吸收和存储的“加油剂”,不仅可以增强机体对钙、磷的重吸收而促进骨的钙化,还能直接作用于骨细胞,促进成骨细胞的分化、骨密度的强度以及人体骨量增长。如果没有维生素D的帮忙,孩子从食物中

摄入的对骨骼生长至关重要的钙、磷元素,吸收和被转运到骨骼的量就会打折扣。

对于大多数孩子而言,在无法保证日晒的日子里额外补充维生素D3补剂,是最稳妥的方法。根据《中国居民膳食指南》(2022),每日需要量为400IU。

可能会有家长问,配方奶里不是含维生素D3吗?对于1岁以上的孩子,如果以奶粉作为主要奶源,家长可以自己计算一下孩子每天喝下去的奶粉里带了多少维生素D,如果不足每日需要量,那就在不能好好晒太阳的日子里酌情间断补充,以保证平均每天的摄入量达标。

此外,需要注意的是,如果粮食吃不够而肉蛋鱼虾吃太多,也有可能影响长个子。 □刘遂谦

奶粉维生素D摄入量计算方法

- 1.计算宝宝一天喝多少毫升奶液(冲调后的奶量)。
- 2.找到奶粉包装上营养成分表里每100毫升奶液含多少微克的维生素D。
- 3.用全天奶量的毫升数除以100,再乘以维生素D的微克数,得出维生素D总量。

时令饮食

## 一颗枇杷“五味药” 这个水果浑身是宝

枇杷果,酸甜多汁,每年三、四月份为盛产季节,除了果实,核、叶、花、根均可入药。

枇杷果:胡萝卜素含量较高

枇杷果富含人体所需的多种营养素,其胡萝卜素含量较高,在水果之中名列前茅。可以增进食欲助消化,具有润肺、止咳等功效,食疗可用于食欲不振、阴虚肺燥咳嗽、咽干口渴等症。但脾虚痰湿之人应不吃或少吃枇杷,否则可能引起腹痛腹泻等。

枇杷叶:止咳效果好于枇杷果

不少人以为枇杷的止咳效果最好,其实药用最广、药效最好的是枇杷叶。市面上的枇杷制剂就是以枇杷叶为主要原料制



作而成。枇杷叶具有清肺止咳、降逆止呕的功效,主要用于肺热咳嗽、胃热呕吐,不适宜用于寒性咳嗽、胃寒作呕者。

枇杷核:在医生指导下使用

枇杷核是枇杷果的果仁,晒干后可入药。具有化痰止咳、疏肝行气、利水消肿的功效,常用于咳嗽痰多、瘰疬、疝气、水肿、关节不利等疾病。生枇杷核中含

有毒的氰甙类物质,严重可致死。入药时建议在医生指导下使用。

枇杷花:泡茶能预防感冒

枇杷树的花朵亦可入药。枇杷花具有疏风止咳的功效,常用于治疗头风、鼻塞流涕、虚劳久嗽、痰中带血等疾病。可以单味泡茶饮用,待温度适宜时加食疗冰糖或蜂蜜调味,具有预防感冒的作用。

枇杷根:可缓解虚劳咳嗽

枇杷根,具有止咳、下乳和止痛等功效,常用于虚劳咳嗽、乳汁不通、风湿痹痛等疾病。《闽东本草》有记载,治疗关节疼痛,可以用鲜枇杷根四两、猪脚一个和黄酒半斤炖服。 □黄穗平

应季养生

## “防春火” 这些食物可滋阴降火

中医认为,春季肝阳容易亢进,继而诱发鼻腔、牙龈出血,头痛眩晕,目赤眼干等疾患,这就是所谓的“春火”,哪些食物可以滋阴降火?

银耳 银耳软糯润滑,被称为“菌中之冠”。中医认为其有滋阴、润肺、止咳、生津、养胃、补虚的功效,为食疗佳品。

蜂蜜 现代研究表明,蜂蜜能促进儿童生长发育,提高人体免疫力,促进溃疡面愈合,并有护肝解毒、抗菌、抗肿瘤、改善睡眠质量、营养心肌等作用,是很好的天然养肝补品。

鸭肉 鸭肉有滋补、养胃、补肾、消水肿、止热痢、止咳化痰等作用,适合体内有热、食欲不振、大便干燥者食用。研究表明,鸭肉的蛋白质含量高于一般畜肉,其中的脂肪酸主要是



不饱和脂肪酸,适宜三高人群。百合 百合性甘微寒,具有养心安神、润肺止咳的功效,可治疗心肺两虚、热病后期余热未消、失眠多梦、神情恍惚、心情抑郁等症,适合受失眠困扰的人群食用。

桑葚 桑葚有补肝益肾、生津润肠、乌发明目、养血补血的作用。但大便溏者不宜多吃;糖尿病患者要注意量;儿童不宜多吃。 据人民网

关爱女性

## 女性真的应该多吃点肉 好处不止一点点

说到吃肉,一部分女性朋友会比较排斥,认为吃肉会变胖,不利于保持身材。其实,从健康的角度考虑,真的建议女性朋友要多吃点肉!

1.女性比男性需要更多的铁

肉类是含有血红素铁较为丰富的食物,在补铁方面吸收率较高,也有证据表明,增加畜肉的摄入可降低贫血的发病风险。

《中国居民膳食营养素参考摄入量2023版》中的建议,男性和女性铁的推荐摄入量分别是12毫克/天、18毫克/天,可见女性比男性需要更多的铁。这是因为成年女性每个月都会来月经,月经期间失血量较多,因此需要更多铁储备;孕期和哺乳期女性铁的需求量会进一步增加。

2.不吃肉很容易缺乏维生

素B12

人体不能自行合成维生素B12,必须得从食物中获取。在膳食中维生素B12的主要来源是动物性食物,比如肉类、动物内脏中较为丰富,植物中几乎不含有维生素B12。

缺乏维生素B12可能会让人出现神经系统问题、记忆力减退、精神抑郁、疲劳,长期缺乏会导致巨幼红细胞性贫血,高同型半胱氨酸血症(心血管疾病的危险因素)。

3.减少肌肉流失

肉类含有丰富的优质蛋白质,且畜肉蛋白质氨基酸组成与人体需要比较接近,利用率高。如果不吃肉或者吃不够肉类,都会直接影响蛋白质的摄入,进而影响肌肉合成。



4.吃肉可以降低骨折风险

肉类中的蛋白质、镁、磷等营养有助于维持骨骼的健康。来自英国牛津大学的一项研究发现,不吃肉的人,发生全骨折风险以及特定部位骨折的风险都比吃肉的人高。特别是更年轻的女性,雌激素水平的下降会让骨骼中的钙快速丢失,增加了患骨质疏松的风险,也会增加骨折风险。 据《健康时报》

健康提醒

## 肝火旺经常半夜醒? 这样调理

常在夜间1时至3时醒,原因很多,也可能是肝不好。

如果肝经气血通畅,心神得到滋养,就睡得安稳,但如果肝郁,气血不通,肝郁化火,肝火太旺,火气扰动心神,就会总在这个时间醒。而且还会口干口苦,心神烦躁,或者出现心慌和心跳加快。这种情况就需要疏肝解郁,或者清肝泻火,以安养心神。建议日常保持好心情,不饮酒。以下推荐3个养肝运动。

◆揉地筋

向后扳起脚拇指,在脚掌内侧会摸到一条筋硬硬的,这就是地筋。用大拇指沿着地筋

往脚趾的方向压推、按揉,把它揉软了,对肝有很好的舒缓作用。

◆敲胆经

用空心拳敲打大腿外侧的四个穴位点(环跳、风市、中渎、膝阳关),左右各50次。这些穴位属胆经,肝胆相照,胆经通畅了,肝自然也会好。

◆拍腋窝

左臂上举,用右手掌轻轻拍打左腋下30至50次,然后交换另一侧。《黄帝内经》说:“肝有邪,其气留于两腋。”肝脏有邪气,就会在两腋这里停留,要坚持拍打疏通,把肝部的邪气排出来。 □王蕊 吴冬雪