



探索

## 婴幼儿吃牛初乳 不利于提升免疫力

专家指出,牛初乳无法让孩子建立起自己的免疫系统

卫生部关于“婴幼儿配方食品中不得添加牛初乳”的禁令将于今年9月1日开始施行。这则消息让很多母亲纠结:“孩子老生病,以后让我拿什么来提高孩子的免疫力?”

对此,有专家指出,大家看好牛初乳,是听说牛初乳里富含免疫球蛋白,可以提高孩子的免疫力。殊不知,牛初乳不仅缺少新生儿急需的分泌型免疫球蛋白A(SIgA),而且其营养成分,也不利于婴幼儿建立起自己的免疫力。

卫生部关于“婴幼儿配方食品中不得添加牛初乳”的禁令将于今年9月1日开始施行。

这则消息让很多母亲纠结:“孩子老生病,以后让我拿什么来提高孩子的免疫力?”

对此,南京医科大学营养与食品卫生学系莫宝庆副教授指出,大家看好牛初乳,是听说牛初乳里富含免疫球蛋白,可以提高孩子的免疫力。殊不知,牛初乳不仅缺少新生儿急需的分泌型免疫球蛋白A(SIgA),而且其营养成分,也不利于婴幼儿建立起自己的免疫力。

### 母乳是新生儿的“健康卫士”

个案:刘女士听同事说牛初乳可以增强免疫力,就托朋友从新西兰为8个月大的儿子带回了某品牌的纯牛初乳粉,“每到换季的时候给儿子喝,效果并不是太明显,今年开春孩子还是感冒了”。

很多母亲看好牛初乳,是听说牛初乳能帮孩子提高免疫力,但为何这个母亲没有看到预期的效果呢?莫宝庆说,原因是,牛初乳中富含的免疫球蛋白,是以IgG为主的;而母乳中却以SIgA为主。

SIgA是机体黏膜防御系统的主要成分,覆盖在鼻、咽、气管、肠道和膀胱黏膜的表面,是防止病原体入侵机体的第一道防线。

IgG可以通过胎盘传给胎儿,因此婴幼儿体内并不缺乏。而SIgA不能通过胎盘传给胎儿,出生后必须靠母乳提供,也就是说,只有产后的母乳才能担起婴幼儿“健康卫士”的角色。

而且,母乳中的SIgA具有抗消化的特性,因此,纯母乳喂养的初生儿发生腹泻、呼吸道及皮肤感染的几率较少。

特别是,母乳中的SIgA并不会随着时间而递减,如果坚持母乳喂养,孩子胃肠道、呼吸道和耳部对感染的抵抗力,要强于喂牛奶的。在6个月内患麻疹、小儿麻痹症、腮腺炎等传染病的也较少。

国外也有统计:因病死亡的婴儿中,母乳喂养的只占七分之一。

### 牛初乳不利

### 婴儿免疫力建立

个案:王女士说,她的孩子4岁多了,食用牛初乳粉后,免疫力确实强于其他孩子,两年多没

闹过病。

这个孩子吃牛初乳为什么提高了免疫力?

莫宝庆解释说,原因是,随着年龄的增大,婴儿从母亲身上获得的免疫力逐渐减弱,如IgG每隔一个月会消耗一半,到七八个月时,就消耗完了,之后就要靠宝宝自己的免疫力了。

如果宝宝正处于免疫功能低下状态,适当补充一些富含IgG等的牛初乳,对其防病确实会有一些效果。但是,要提高孩子的免疫力,不能完全寄希望于牛初乳。因为外界提供的,如进补点抗体IgG,属于“被动免疫”。

抗体消灭病原体的方式,是战士抱住敌人与之同归于尽的方式,把病原体消灭后,抗体自己也牺牲了。也就是说,从外界获取抗体的作用,是一时性的,是被动的。而“主动免疫”,是让孩子建立起自己的免疫系统。

机体免疫功能的形成,需要多种营养物质的协同作用,其中较为重要的,有蛋白质、维生素A、维生素C、维生素E、多不饱和脂肪酸、锌、铁以及一些生物活性物质。而牛初乳中含有的多不饱和脂肪酸、铁、锌等较少。

多不饱和脂肪酸可改变淋巴细胞膜的流动性,影响前列腺素和磷脂酰肌醇的合成,如果摄入不足,就会影响机体的免疫力。

如果铁或锌摄入不足,可使胸腺萎缩,T淋巴细胞数量减少,吞噬细胞的杀菌活性降低,IgG和IgM的产生明显减少。

因此,缺乏上述营养素的牛初乳,在帮助机体建立主动免疫功能方面有一定的缺陷。而母乳中则富含帮助机体建立主动免疫功能所需要的各种营养素!

一项调查结果显示:500例0-3岁患呼吸道感染和皮肤感染的儿童中,有98例是通过母乳喂养的孩子,402例是通过奶粉或混合方式喂养的。

### 90%的国家都禁止

### 婴幼儿食品中加牛初乳

个案1中的刘女士还说:“孩子喝牛初乳粉,肠胃有时也会受刺激”。这是为什么呢?

莫宝庆说,这是因为牛初乳中的蛋白质主要以酪蛋白为主,而酪蛋白是一种大型、坚硬、致密、极难消化分解的凝乳,它适合食草动物小牛犊的胃,而不适合消化吸收等生理机能还没有发育完全的婴幼儿。

牛初乳中生长因子的含量很高,这也是牛妈妈专为小牛犊准备的。因为,小牛犊生下来不久就要站起来走路,非常需要“生长因子”来促进肌肉生长,增加骨骼密度,并促进脂肪“燃烧”,产生能量;但对抱在手上的新生儿的发育,却并非安全、有效的。

再者,牛初乳中不含钙、磷等婴儿所需的营养素,乳糖、蛋

白质、脂肪的搭配形式也仅是适合长牛肉的,对人来说,是很不平衡的,不利于婴幼儿的消化和利用。

据了解,新西兰立法规定:不能将牛初乳粉加入0-4个月婴儿配方食品中。世界上90%的国家也都是如此。

### 母乳里富含多种“脑黄金”

英国专家曾对比了孩子5岁、7岁、11岁和14岁时的阅读能力、单词拼写和算术成绩。结果显示:母乳喂养的孩子的平均智商,较另一组要高3至5个点。

澳大利亚一项研究显示:纯母乳喂养6个月或更长时间的孩子,10岁时的学习成绩优于母乳喂养时间不足6个月的同龄人。为何会如此?莫宝庆说,这是因为母乳富含能促进大脑发育的多种营养物质。

DHA:能有效促进神经细胞轴突的发育,让神经细胞连接更加密集,信息传递更快速、通畅,增强了记忆力及理解力,促进了大脑结构的完善和功能的发挥,所以获“脑黄金”的美称。

母乳中富含脑黄金,而牛初乳和牛奶中却几乎没有。原因是,脑黄金还是视网膜上光感受细胞的主要成分,而牛一就归圈休息了,并不需要什么光感受细胞。

牛磺酸:能促进大脑细胞,尤其是海马细胞结构和功能的发育。它还会阻止氧自由基过氧化过程,保护神经细胞膜的完整性等。

牛磺酸在牛初乳和牛奶中的含量也很少,而在母乳中却异常丰富。

### 人工无法合成“活性脑黄金”

配方奶粉,是参照母乳,而把各种营养素组合到一起的奶粉,功能开发得十分细致周全,但它能和母乳相比吗?不能!

因为母乳中含有的400多种营养素和生物活性物质,是奶粉无法仿制的。

比如,有的配方奶粉中,不仅添加了DHA(脑黄

金),还添加了其他的成分,但食用效果却不能达到母乳中同类成分的作用。

专家们认为,母乳中的DHA可能有无法替代的生物特异性!

比如,母乳的成分能随着孩子个性化的需要,发生相应的变化,像早产儿母亲分泌的乳汁,比足月儿母亲的乳汁含有更多的免疫球蛋白。

每一个母亲的乳汁,无论是质还是量,还会根据自己孩子成长的情况,每天有所调节,甚至一天之内随时调整。

质量:产后1-2天内分泌的乳汁叫初乳,色黄质稀,含有较多的蛋白质和固体成分,还有轻泻作用,有利于新生儿的需要。以后,不同阶段的母乳中所含的脂肪酸、乳糖、水、氨基酸的比例,刚好适合婴儿身体发育成长的需要。

数量:随着新生儿及婴儿的生长发育,母乳逐渐变浓,量也增多,到6个月左右达到最高峰,可以满足婴儿对乳汁数量上的需要。

还有,宝宝每一次吃奶时,母亲所分泌的乳汁,先提供蛋白质,后提供脂肪,让宝宝既能吸收需要的营养,还能适时地产生饱腹感,不至于吃的过量。

而婴儿喝牛奶或配方奶粉时,其营养成分却无这样的变化过程,所以婴儿要么不能喝饱,要么就会喝得太多,而喝多就会导致肥胖。

有专家说,婴儿期,是决定人一生是否肥胖的关键期,科学家发现:喂哺母乳的婴儿,长大后成为病态肥胖的机会较低;科学家还指出:给初生婴儿喂哺母乳,可减少婴儿长大后出现高血压和胆固醇过高的情况,并能减低患上心脏病的风险。

无怪乎卫生部专家要说:纯母乳喂养6个月,关乎孩子一生的健康!(据《扬子晚报》)

## 50岁开始锻炼身体 也不太晚

有些人觉得年轻时应该多锻炼身体,年纪大了再开始锻炼就没什么用了。而英国的一项研究显示,即便是50岁才开始锻炼身体,坚持锻炼者的一些健康指标也会好于运动量不够的人群。

英国伦敦大学学院等机构的研究人员最近在学术刊物《循环》上报告说,他们对4000多名中老年人进行了为期10年的跟踪调查,调查对象在研究开始时平均年龄约49岁。

调查显示,其中约一半人的运动量达到推荐标准,即每周超过2.5小时从事运动强度中等或更剧烈的体育锻炼。这种运动强度的直观体现是锻炼时心跳加速并可能出汗,跑步、打球等许多运动方式都能达到这样的强度。

研究人员分析了受调查人群的健康指标,与不怎么爱运动的人相比,运动量达标者体内的C反应蛋白等与发炎相关的指标性物质含量更低。发炎通常被认为与心血管病风险有关,而心血管病是老年人常患的疾病,因此上述结果也说明坚持锻炼的人群身体情况普遍更好。

参与这项研究的马克·哈默说,以前有关锻炼能保护心脏的研究多是短期的,本次研究持续10年,证实了锻炼的长期效果,并且这种效果在50多岁的年龄较大者身上也能体现出来。这些人即将退休,如果能利用退休后的空闲时间多锻炼身体,会对健康很有好处。

(据新华社)



## 生物钟周期延长 致睡眠障碍

日本国立精神和神经医疗研究中心的研究人员日前宣布,他们发现体内生物钟周期异常延长是导致一些人患上昼夜节律失调性睡眠障碍的原因之一。

该研究中心的研究员三岛和夫等人着重研究的是就寝后进入睡眠的时间每天都会推迟1小时的患者。这些患者每个月有一半以上时间白天无法起床,陷入时差错位状态,对生活造成很大影响。

他们以6名昼夜节律失调性睡眠障碍患者、8名夜间工作者和9名按照标准生活节奏作息的人为对象进行了实验。接受测试的人员被要求在无法弄清昼夜的隔离实验室中度过14天,研究人员根据受试者这一期间的激素分泌情况和体温等,分别测算每个人每天的生物钟周期。

研究人员发现,保持标准生活节奏的人,体内生物钟周期平均为24小时7分钟,而昼夜节律失调性睡眠障碍患者平均为24小时29分钟。

研究人员还发现,部分夜间工作者的生物钟周期和昼夜节律失调性睡眠障碍患者类似,这表明夜间工作者容易患昼夜节律失调性睡眠障碍。

(据《东方早报》)

编辑:李皓冰 美编:马晓迪

