

脾胃不和会导致“夜哭郎”

有些家长在睡前爱给孩子喝一瓶奶,其实这样做并不好,如果孩子消化机能差,加之夜间入睡后脾胃的消化功能也弱了,吃进的东西积滞在中焦脾胃,小儿就会“胃不和,卧不安”,如果再有内热相合,就会出现磨牙、哭闹等。晚饭不要离睡觉太近,睡前不要再吃东西。如果孩子肚子胀气,可以采用揉腹的方法,将手掌按在肚脐上,按顺时针、逆时针揉按各100次,这样可以消除腹胀从而帮助孩子睡好觉。

每周关注

奶粉里添加DHA、OPO、胆碱、牛磺酸等昂贵的营养素 营销噱头或大于营养价值

DHA、OPO、胆碱、牛磺酸、叶黄素、核苷酸、核桃油、α-乳清蛋白、益生元……在当妈妈以后,唐静(化名)一下记住了这些拗口的名字,“现在,几乎所有上点档次的奶粉中都添加这些东西,不添加好像就不叫奶粉,不过能有多大用呢?”她说。

记者调查了多个品牌发现,奶粉中营养物质的添加普遍且随意,很难有科学的配比依据;而业内人士更认为,DHA等营养成分进入中国十年来,并没有临床数据说明其有明显的功效,这些营养物质的商业价值远大于实际功效。

本报记者 孟燕

几乎没有不添加“可选”成分的奶粉

26日,在省城历山路一家大型超市的婴幼儿奶粉专区,各种品牌的奶粉让人眼花缭乱。记者统计,有惠氏、美赞臣、雅培、合生元、多美滋、雀巢等11种品牌的15种奶粉在售。在这15种奶粉中,全都添加了一种或多种可选成分,如DHA、OPO、胆碱、益生元、叶黄素、核苷酸、α-乳清蛋白等,每罐售价在200-400元不等。

“DHA对宝宝脑部、视力发育好,OPO更接近于母乳结构的脂肪,当然更好。”奶粉专区销售人员强调,现在婴幼儿奶粉市场上已经几乎没有基本营养型的奶粉,除了国家标准规定的必需成分外,都或多或少添加了“可选”成分,目前加强营养配方奶粉占据了绝对的主流。

这些配方的功效经过厂家宣传已经深入消费者内心,年轻的父母也格外关注奶粉质量,生怕孩子“输在起跑线上”。“宝宝1岁了,没有母乳喂养,奶粉中DHA是必须有的。”市民王女士坚信,DHA有助于宝宝脑部发育。

OPO、益生元等非“国标”可选成分

记者了解到,《食品安全国家标准 GB10765-2010婴儿配方食品》中,规定了必需成分和可选择成分的指标,其中必需成分包括蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质等婴幼儿生长发育所必需的成分,可选择添加的成分,则包括胆碱、肌醇、牛磺酸、左旋肉碱、二十二碳六烯酸(DHA)、二十碳四烯酸(花生四烯酸,AA、ARA)。

记者对比发现,这些“可选择性成分”含量各家都不同。美赞臣安婴乐A+(0-12个月)婴儿配方奶粉每100千焦中含量分别为DHA4.1毫克,AA8.1毫克,核苷酸0.72毫



克,牛磺酸1.39毫克,肌醇2毫克,胆碱5.7毫克;而惠氏启赋(0-12个月)则分别为DHA2.5毫克,AA4.4毫克,核苷酸0.93毫克,牛磺酸1.7毫克,肌醇和胆碱仅给出了范围分别为1.3-4.5毫克和1.7-4.5毫克。

即使是同一品牌同种类奶粉,不同阶段的配方成分也不同。以DHA为例,年龄段越大含量越低,有的3段奶粉根本没有。以多美滋精确盈养奶粉为例,1段(0-6个月)每100千焦含量为4.4毫克,2段(6-12个月)为4.1毫克,3段(12-36个月)为3.42毫克。

根据《食品安全国家标准 GB10765-2010婴儿配方食品》,可选性成分中,胆碱、肌醇、牛磺酸、DHA、AA等的最大、最小含量均有明确规定。但是OPO、核苷酸、α-乳清蛋白、益生元等均没有出现在“可选择性成分”中,更别说添加量的规定了。

业内人士:营养成分添加多是商家“卖点”

添加配方成分到底有没有依据?美赞臣的销售人员表示,公司有超过30项的婴幼儿营养学研究,以DHA研究为例,就有三项来自美国的研究成果。

国内某奶粉厂家的一位不愿透露姓名的人士表示,国内奶粉行业竞争非常激烈,但是奶粉的研发能力远远跟不上形势

发展,当国外奶粉推出像益生元、OPO等营养成分后,我们直接从国外进口,价格非常昂贵,而单纯加入某种新成分作为新产品,科学依据和功效验证都不充分。

他坦言,国产婴儿配方奶粉与进口婴儿配方奶粉中的各种营养成分含量总体上无显著性差异,只是微量元素的配比有些差异,“其实最好的奶粉成本也就40-50块钱一罐,但是加上运输、各种税费等成本就变得很高。”

25日,乳品专家、原中国奶业协会常务理事王丁棉表示,对于DHA、OPO、胆碱等营养成分,他的态度是“不反对也不推荐”。

他解释,最早在婴幼儿奶粉添加使用DHA和胆碱这类营养物质的是美赞臣公司,该公司在2005年首次在婴幼儿配方奶粉中添加使用DHA。从临床与实效的角度评价,在这近十年的市场投入中,尚未发现此类产品对儿童健康产生不利的影响,然而,至今也缺乏吃了此类产品的小孩会长得特别聪明或更聪明的临床证明数据。

“有的添加成分,国家还没有量的规定。添加多了可能会有害,添加少了可能又没效果。”王丁棉强调。

在业内人士看来,有些营养成分的添加多是商家的“卖点”,商业营销的目的更浓一些。“这些成分的成本可能就几块钱,但是添加进奶粉后,每罐的价格可能要高出一二百元。”王丁棉表示。

头条链接

DHA并非补得越多越好

当了妈妈的人对DHA这个词可谓再熟悉不过了。DHA究竟有什么作用?是不是补得越多越好?

山东省千佛山医院儿保科主任李燕解释,DHA(二十二碳六烯酸)俗称“脑黄金”,是神经系统细胞生长及维持的一种主要元素,也是大脑和视网膜的重要构成成分,跟智力发育确实有一定的关系。而OPO是一种经过技术改造,更贴近于母乳结构的脂肪,有助于宝宝的消化。

“从医生角度来说,母乳当然是宝宝最好最安全的食物。如果是纯母乳喂养,DHA等成分不需要添加。”李燕表示,对于没有母乳喂养的宝宝,特别是6个月以下的婴儿特别是早产儿,建议喝含有DHA的奶粉。

对于1岁以上的孩子,如果不喝添加了DHA的高价奶粉,从天然食物中摄取DHA更好,鱼类以及藻类中都含有DHA。

既然DHA这么好,那是不是应该给宝宝补充越多越好?当然不是。摄入过量的DHA除了会增加宝宝的消化负担,太多DHA还会导致婴儿免疫应答反应和炎症反应降低(也就是说,更容易被病原体入侵),以及凝血困难等等不良后果。

(孟燕)

儿童咳嗽如何家庭护理

孩子咳嗽的家庭护理上,李丽文医生有这么几点建议:

- 1、儿童咳嗽先用化痰药。还要多喝水稀释痰液,让痰液随着咳嗽排出。
- 2、帮助孩子排痰。如果孩子咳嗽有痰,家长首先是要帮助孩子排痰。大一点的孩子排痰比较容易,教他吸气然后咳嗽排痰;小一点的孩子则需要家长帮助排痰,例如睡觉时选择右侧卧位,因为右侧气管比较直,排痰更容易;家长还可以用空掌拍孩子的背部,时间可以稍微长一点,一天两到三次,每次三到五分钟,这样也有助于排痰。痰液引流后,咳嗽容易好,因此一定要多喝水,可以稀释痰液,有条件的还可以选择做雾化治疗。
- 3、注意饮食多喝水。在孩子咳嗽期间应多喝水,以利于痰液排除,多吃富含维生素易消化的食物,应尽量避免食用会诱发哮喘的食品,如鱼、虾、蛋、奶等含蛋白质丰富的食物,应少食多餐,保证营养均衡搭配,以利于病情康复。
- 4、注意家居环境。家有咳嗽宝宝,一定要注意家居环境干净卫生。要经常开窗通风,房间里不抽烟,避免有刺激性气味;打扫房间时采用湿拖把或抹布,尽量避免扬尘;别轻易使用加湿器,因为湿度太高很可能加重咳嗽和喘息,房间湿度应保持在50%以下。

请您关注“蜗牛家长汇”微信,到“微论坛”中提问。(徐洁)



蜗牛家长汇 微信

孕婴童事业部出品
亲子热线:姜女士
0531-85193097
15053177163

微提问

问诊儿童秋咳

孩子咳嗽,化痰优于止咳



李丽文医生

每个孩子成长过程中,遭遇咳嗽是再平常不过的事了。然而,家长往往忧心忡忡,担心把肺“咳坏了”,甚至一定要求医生“吊盐水”消炎止咳。还有的家长会问:“偏方管用吗?能不能代替吃药?”

上一周,山东省千佛山医院儿童重症监护室副主任、副主任医师李丽文主持“蜗牛家长汇”微信公共号“微提问”,并作客25日晚上的线上讲座,回答了家长的疑问。

1、家长:孩子三岁半,身体健康,从8月底开始咳嗽,刚开始咳嗽时不流鼻涕,多为凌晨三四点钟咳嗽,有痰声,晨起时咳嗽较明显,白天偶尔咳嗽几声。今早体温37.1°。1岁时得过一次肺炎,当时治愈,现在咳嗽会不会与之前得过的肺炎有关啊?

李丽文:这个情况还是考虑呼吸道感

染,和1岁时肺炎关系不大。建议去医院查个血常规,视双肺听诊情况,调整用药。

咳嗽是一种神经反射过程,人的呼吸道黏膜表面有感受器,就像人的皮肤一样,会有冷暖痛麻的感觉。当呼吸道有炎症,会有分泌物(痰)产生,当有冷、热、污浊空气吸入,也会刺激呼吸道黏膜做出反应。咳嗽是一种清除刺激物的保护性反应。

一样的咳嗽,不一样的病因,处理也不一样。有呼吸道本身原因,也有呼吸道外的因素引起咳嗽;有感染引起,也有非感染引起。不是消炎止咳都能解决的,尤其是慢性咳嗽追本溯源是第一要做的事。

2、孩子有时候咳嗽,断断续续,又不想给他吃药,就用偏方,比如萝卜切丝,用蜂蜜腌制,析出的汁水掺温水喝;比如大蒜三四瓣拍碎,加一碗水,几粒冰糖熬成半碗水喝……还有常用的川贝蒸雪梨、盐蒸橙子,这些是不是真的有用?

李丽文:秋天气候干燥,这些偏方对润肺有一定的作用,可以用来保健预防,

但没有治疗作用,且建议一岁以上的孩子用这些偏方。

有的家长不想给孩子吃药,而有的家长孩子一咳嗽,就忙着给孩子止咳,怕把肺“咳坏了”。咳嗽不能单独止咳,尤其婴儿,本身气道比较狭窄,黏膜又比较柔嫩,纤毛运动差,呼吸道黏膜腺体分泌不足,加上婴儿咳嗽反射弱,气道炎症产生痰液很容易堵塞呼吸道而导致窒息,因此不能用止咳药,而应以化痰为主,并辅以拍背、湿化空气等物理治疗,以免加重或导致气道阻塞。

3、我家宝宝3岁,最近感冒引起咳嗽鼻塞,咳嗽的时候有痰,而且上颌发红,我给她使用的止咳化痰的药没什么效果,现在她睡觉呼吸就像打呼噜,咳嗽的时候满脸通红,怎么办?

李丽文:从描述上像是呼吸道感染后引起的咳嗽,可以用些降低气道炎症反应的药物,我每周五坐诊专家门诊,建议去医院里听诊,排除下其他的原因。(徐洁 整理)