

宝宝口水多正常吗?

3岁以上仍流口水 或是智力发育落后

婴儿口腔浅,不会调节口腔内过多的液体,就会发生流口水现象。儿科医师表示,随着年龄的增长,牙齿萌出,口腔深度增加,婴幼儿逐渐学会用吞咽来调节过多的液体,这种流口水现象在两岁后逐渐消失。其间,家长要注意进行相应的护理,提升宝宝的咀嚼能力,以及避免口周皮肤长疹子。

最近,陈先生特别烦恼,原因是他已经17个月的孩子口水流个不停。因为口水的问题,他一个早上要换两三件衣服。看着邻居家的孩子干干爽爽的,陈先生就带宝宝去看医生,看是什么原因导致宝宝流口水。医生说宝宝在2岁前流口水都属于正常现象,家长不需要过分紧张。听了医生的话,陈先生的烦恼也随之散去。

一般6个月至3岁流口水较常见,大部分是正常现象。武警广东省总队医院儿科主治医师林震解释说,小宝宝流口水在医学上称为流涎或唾液增多,原因有很多。有的婴儿在出生后2-4个月开始流口水,以后越来越多,特别是在5-6个月时更加显著。初生时,唾液腺还没有发育好,到3-4个月以后发育逐渐成熟,唾液分泌也就逐渐增加,到5-6个月出牙时又刺激了局部的神经,使唾液腺分泌更多,而此时宝宝尚不习惯吞咽唾液,再加上口腔又浅,所以唾液不断往外流,这是正常生理现象。随着年龄渐长,到孩子能



吞咽过多的唾液后,流口水的现象会自行消失。林震建议家长不必紧张,也不必治疗。如果3岁以上仍流口水,应结合智力发育和动作发育来综合衡量——如果生长、智力和动作发育都落后,那么流口水便是智力发育落后的表现。口腔咬合不正,口部闭合不良,也易造成口水外溢。如果宝宝本来唾液不多,短期内突然增多,或已能吞咽过剩唾液,一度已不流口水,后来又流了,

则要观察其有无哭闹、发热的症状,再看看口颊黏膜是否充血,有无溃疡或白点。如果出现面部瘫痪,或其他神经系统变化,造成脸部及口腔肌肉运动失调,影响宝宝的吞咽、咀嚼,就容易发生流口水。这时,应请医生进一步检查病因。

宝宝流口水,林震建议按照以下方式护理:

- 1.可用细软的纱布清洁宝宝的口腔,当宝宝自理能力有所提高时,培养早晚刷牙、饭后漱口的习惯。
- 2.给宝宝用围嘴。围嘴可以保护外衣不被弄脏,还可帮助孩子从小养成爱整洁、讲卫生的好习惯。
- 3.唾液中含有口腔中的一些杂菌及淀粉酶等物质对皮肤有一定的刺激作用,如果不精心护理,口周皮肤就会发红,起小红丘疹,这时需涂上

一些婴儿护肤膏。

4.宝宝长牙后,尽量少给他们吃半流食,或煮得特别烂的食物,而要选择稍硬的东西(如鸡蛋饼等),来提高咀嚼能力。

5.如果宝宝的皮肤出疹子或糜烂,最好去医院诊治,其间要保持皮肤的整洁、清爽。如果局部需要涂抹抗生素或止痒的药膏,最好在宝宝睡觉时进行,以免药物被吃入口中。(来源:广州日报)

“333减肥法则”,靠谱吗?

最近,不少人被“增肥”,于是微信朋友圈里“333减肥法则”再度受到热捧。这种吃一个月不用锻炼就能瘦的食谱,其核心是:1/3碳水化合物、1/3蛋白质、1/3高纤维,全天主食都要以粗粮为主,蔬菜尽量生吃,加工程序越少越好。群里小伙伴们在惊喜之余心里也犯嘀咕:减肥药都难办到的事,一份食谱就管用?这样吃对健康会不会有影响?

粗粮不是减肥“法宝”

粗粮的热量跟大米差不多,并非微信中说的“热量低,能减肥”。100克大米的热量是347千卡,而100克高粱米是360千卡,100克薏米是361千卡。所以说粗粮能减肥,是因为粗粮含有较高的膳食纤维,能延缓血糖的上升,减少脂肪囤积,且易产生饱腹感。

粗粮质地粗糙且口味单一,很多人会在粗粮中加入大量糖、油,或者把粗粮加工得过于精细来改善口感,虽然这样口味会大大改善,但会使粗粮中的脂肪和糖分增多,也增加了热量。而过于精细减少了膳食纤维,对于想要减肥的人来说达不到减肥效果。胃肠功能较弱的人如天天以粗粮为主食,容易引起腹胀、消化不良,甚至影响日常生活。所以日常饮食中很少有人能坚持只吃原味粗粮。我们提倡主食粗细搭

配,合理膳食,不能以偏概全。

生吃蔬菜不能保证营养

选择烹调是“减肥流水线”上的第一道程序。有人建议生吃蔬菜且加工程序越少越好,目的是为了减少油脂及调味品的摄入,降低热量从而减轻体重。从营养学角度分析,这样的饮食方式不科学,生吃蔬菜不一定营养成分摄入更高。

通常大家会认为,烹饪会破坏蔬菜中的营养物质,但这个观点并非适用于所有蔬菜。实际上,加热烹调会使一些蔬菜中的营养物质得到充分释放,易于人体吸收。比如西红柿加热过程释放番茄红素;胡萝卜与脂类加热后,其中的胡萝卜素容易被身体利用吸收;菠菜焯水可去除大量草酸、植酸,以免阻碍人体对铁、钙等物质的吸收。

从肠功能来讲,如果少量吃生蔬菜,对于消化吸收未必

会带来明显的影响,但大量食生菜,改变了减肥者的日常饮食习惯,有可能降低消化酶的活性,胃肠消化能力减退,可能会妨碍消化吸收功能。减肥与健康应该两不误,蔬菜生吃和熟食互相搭配,才能对身体健康更有益。

另外,适度调味是不可少的。油盐酱醋是生活中的基本调味品,其中盐就是人们生活中最常用的一种调味品。盐的作用绝不仅仅是增加食物的味道,它是人体组织中的一种基本成分,对保证体内正常生理、生化活动和功能起着重要作用。很多人吃无味的东西久了,不仅会影响胃口,出现食欲不振,而且会感到头晕、乏力。其实,这是过度限盐致人体缺钠的早期表现。正常情况下人体新陈代谢每天都会有一定的钠离子从各种途径排出体外,因此需要膳食给予补充。当气温较高,运动出汗时也要注意补充盐。一般成年人的食盐摄入量以每天5g-6g

为宜。

“333法则”不如均衡饮食

“333”饮食法认为,每天的饮食构成中碳水化合物、蛋白质、高纤维各占1/3,这种说法缺少科学依据。

首先,节制饮食要在食物多样化、营养摄入均衡的前提下进行。据调查统计,近几十年来,我国成年人和儿童超重、肥胖率呈快速增长,与超重肥胖相关的疾病如高血压、糖尿病等患病率也快速上升。这些疾病的发生和饮食热量摄入过高均有关系。比如,当饮料、甜食、油脂类食物、快餐等摄入过多,消耗减少时,体内多余的热量就会转化为脂肪储存起来,导致体重增加。

饮食不节制的结果就是疾病的发生。其中,既有想吃就吃,不节制饮食带来的营养过剩,也有挑食偏食引起的营养不良。因此,提倡均衡饮食,有

助于防治疾病。但是,这个所谓的“333法则”,打眼一看似乎很有科学性,其实这是一个错误百出的“法则”。

人体每天吃的食物包括六大营养素:蛋白质、碳水化合物、脂肪、矿物质、维生素、水,不同种食物所含各种营养素比例有所差异。如主食、蔬菜、水果以碳水化合物含量为主;肉、蛋、奶以蛋白质、脂肪含量为主;坚果类以脂肪为主。蛋白质、碳水化合物是并列关系,都属于营养素,而纤维素本身是属于碳水化合物类。也就是说,法则中有三分之二的食物都是碳水化合物,而且只含碳水化合物和蛋白质的食物在生活中几乎不存在。

对一份健康的减肥食谱而言,比例应该有科学性,食材不应保持不变,反而要变换更多的花样,使自己每天的饮食结构热量合理、营养均衡,并循序渐进。“333法则”,如长期坚持只会损害身体健康。(来源:健康报网)