

孩子长得慢 试试这9个食养方

近日,国家卫生健康委办公厅印发《儿童青少年生长迟缓食养指南(2023年版)》(以下简称《指南》)。《指南》以食养为基础,依据现代营养学理论和相关证据,以及我国传统中医的理念和调养方案,提出具有多学科优势互补的儿童青少年生长迟缓食养基本原则和食谱示例。

Q1 什么是生长迟缓

《指南》给出了明确定义:由于膳食的蛋白质或能量、维生素、矿物质摄入不足等原因,导致身高低于筛查标准的年龄别身高界值范围,属长期性营养不良。

《指南》指出,生长迟缓影响儿童青年期的体格和智力发育,出现体能下降、学习表现不佳等,严重时容易导致腹泻、肺炎等疾病,增加感染性疾病发病率和死亡率。此外,还可能影响其成年后的身高,增加肥胖、心血管疾病、糖尿病等慢性病的发病风险,降低劳动生产能力。

Q2 孩子出现生长迟缓怎么办

儿童青少年正处于生长发育的重要阶段,应保证一日三餐、定时定量、饮食规律,能量和营养素摄入充足。每餐的膳食应包括谷薯类、蔬菜水果、畜禽鱼蛋、奶和大豆等食物中的3类及以上;每天食物种类达到12种以上,每周达到25种以上。对于生长迟缓儿童青少年,在平衡膳食基础上,适当增加瘦肉、水产品、禽类、蛋类等富含优质蛋白质的食物。同时,可针对不同证型,在膳食中加入适宜的食药物质,丰富儿童青少年食谱,改善消化吸收功能;因地制宜进行食养,根据各地地理环境特点、饮食习惯和食物供应特点,选择适宜的食物。

合理烹调,培养健康饮食行为。宜采用蒸、煮、炖、煨等烹饪方式,少用油炸、烧烤、腌渍等方式。儿童青少年要做到不挑食偏食、不饥饿无常,合理选择零食,足量饮水,不喝含糖饮料。避免生冷、油腻、坚硬、不洁的食物,少吃高盐、高糖、高脂及含反式脂肪酸的食物。

保持适宜的身体活动,保证充足睡眠。适宜的身体活动对于生长发育关键期的儿童青少年,可促进骨骼和肌肉的生长发育,有助于身高增长。生长迟缓儿童青少年通过中等强度的身体活动,结合传统健身方式,如八段锦、五禽戏、武术等,促进生长发育。

定期检测体格发育。依据儿童青少年性别、年龄和营养状况,至少动态纵向追踪观察6个月(最好12个月),根据儿童青少年的生长速率或生长曲线的偏离情况,评估其生长状况,及时调整指导方案。同时,详细了解儿童青少年的饮食、运动、睡眠、心理状况,科学评估个体膳食营养状况。对于微量营养素缺乏的儿童青少年,必要时在医师或营养指导人员的指导下合理使用营养素补充剂。

《指南》食养方中选用的食药物质为国家卫生健康委公布的既是食品又是药品的物品。儿童生机勃勃、生长发育迅速,一旦患病,则正气易虚而邪气易实。可在医师或营养指导人员的建议下,根据儿童青少年具体情况选择具有健脾、开胃、消滞、益肾等作用的食药物质,如麦芽、山楂、莲子、芡实、山药等以及相应的食养方。

食养方

- 1 山楂麦芽消食汤**

材料:山楂5g,麦芽15g,干山药15g,橘皮2g,猪瘦肉100g。

制作方法:将山楂、麦芽、干山药和橘皮清洗去浮尘,浸泡30分钟,猪瘦肉洗净后切块,将所有食材放入锅内,加适量清水,大火滚沸后改成中小火再煮30分钟,调味即可食用。

用法:餐前30~60分钟喝1小碗,每周2~3次。
- 2 莲子芡薏健脾粥**

材料:干莲子15g,干芡实15g,薏苡仁15g,粳米25g。

制作方法:干莲子去芯备用,薏苡仁可稍加炒制或直接购买炒薏苡仁。干莲子、干芡实、炒薏苡仁先浸泡30分钟,粳米淘洗干净,将所有材料放入锅内,加入适量清水,煮熟即可食用。

用法用量:可代替部分主食食用,每周2~4次。
- 3 核桃桂圆益智粥**

材料:核桃仁5个,干桂圆5g,益智仁5g,粳米50g。

制作方法:核桃去壳留核桃仁备用。将干桂圆、益智仁冲洗。粳米淘洗后,加入适量清水,将所有材料放入,煮熟即可食用。

用法:可代替部分主食食用,每周2~3次。
- 4 枣仁百合排骨汤**

材料:酸枣仁5g,干百合10g,大枣2颗,猪排骨100g。

制作方法:酸枣仁轻敲砸碎,可装入小汤袋中。猪排骨洗净、斩小段、焯水、冲洗。干百合洗净,大枣去核,对半切开备用。所有材料放入锅内,加水适量,炖煮约1小时,调味即可食用。

用法用量:晚餐佐餐或睡前喝1碗汤,每周2~3次。
- 5 山楂鸡内金茯苓饼**

材料:山楂10g,鸡内金20g,茯苓30g,山药粉30g,黑白芝麻各20g,面粉500g。

制作方法:将山楂、鸡内金、茯苓研磨成粉,与山药粉、面粉混合均匀,加水 and 面,擀成小薄面饼,撒上芝麻,放入烤箱烤熟。

用法:作为零食,餐后加餐,每次2~3块。
- 6 麻仁杏仁猪肉汤**

材料:火麻仁5g,甜杏仁10g,干无花果2个,猪肉100g。

制作方法:将火麻仁、甜杏仁、干无花果清洗后备用,猪肉切块、焯水、洗净,所有食材放入锅内,加入适量清水,大火煮沸后改用中小火再煮40分钟,调味即可食用。

用法:餐后1碗,连用2~3天。
- 7 板栗山药粥**

材料:鲜山药100g,板栗5颗,大枣3颗,粳米50g。

制作方法:板栗煮熟,大枣去核洗净对半切开,鲜山药去皮洗净切块。将粳米煮开后,倒入板栗、大枣,小火煮30分钟。再加入鲜山药,小火煮30分钟即可食用。

用法:可代替部分主食,每次1碗,每周2~3次。
- 8 牛奶山药麦片粥**

材料:牛奶100ml,干山药20g,薏苡仁15g,麦片25g,大枣2颗。

制作方法:薏苡仁可稍加炒制或直接购买炒薏苡仁,大枣去核,对半切开。干山药洗净后切成小丁。锅中加适量水,放麦片和炒薏苡仁,大火煮开。加入干山药、大枣同煮至浓稠状,再倒入牛奶煮5分钟即可食用。

用法:可代替部分主食食用,每周2~3次。
- 9 枸杞核桃炖羊肉**

材料:羊肉100g,核桃仁5个,枸杞子3g,生姜5片,胡椒粉适量。

制作方法:羊肉切小块,焯水、洗净。枸杞子、核桃仁洗净备用。砂锅中放入羊肉、枸杞子、核桃仁,加入适量的水,再加入胡椒粉、葱姜片,烧开后浮沫,转小火,炖至肉烂,调味即可食用。

用法:佐餐食用,每周1~2次。

没“阳过”的孩子 上学后有感染风险吗?

□潍坊日报社全媒体记者 常方方

新学期开始,孩子们又步入校园,开始了丰富多彩的校园生活。有的家长提出没“阳过”的孩子怎么办?会不会有感染的风险?2月8日,记者就此进行了采访。

家住奎文区樱园小区的刘女士有点担心,她二年级的儿子一直没“阳”,现在开学了融入校园生活,她担心儿子被传染。“之前一直待在家里不敢出门,现在上学了非出门不可,我们还是有些担心。”刘女士说。

对此,阳光融和医院感染性疾病科主任李月波表示,家长不用过于担心。近期至少三个月内,发生疫情流行的风险较小。没有“阳过”的孩子感染的可能性极小,尤其是打了新冠病毒疫苗的,没打的孩子们建议及时接种。

李月波称,这波疫情中体感上没“阳过”可能存在于很多情况,有的由于防护措施到位,确实没“阳过”;有的感染后没有出现症状,是无症状感染者;有的在这波疫情之前就曾感染过,体内有抗体,而自己没注意到。

另外,李月波还提醒,已经“阳过”的孩子,由于寒假期间休息的时间长,有的还处于恢复期,开学后先不要进行高强度、剧烈的运动。通过一个月左右的适应,可酌情增加活动量。

“阳康”后养肺是关键 这几个伤肺行为要注意

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

“阳康”后不少市民开始关注自己的肺部健康,除了吸烟伤肺,生活中有不少行为都会损伤肺部。“阳康”后养好肺很重要,那么哪些行为要注意呢?日前,记者联系到了潍坊市第二人民医院呼吸与危重症医学科三部主任潘建亮。

潘建亮表示,首先是二手烟伤肺,即便自己不吸烟,生活中有不少人也暴露于二手烟之中,同样对肺部危害不小。二手烟有焦油、氨、尼古丁、悬浮微粒、PM_{2.5}、钋-210等超过4000种有害化学物质及数十种致癌物质。吸烟者呼出的主流烟、侧流烟与周围的空气混合形成二手烟。与主流烟相比,侧流烟含有更多的有毒化学物质。新排放的侧流烟颗粒比主流烟颗粒小,因此能够更深地进入肺部 and 更易进入血流。“其次,炒菜油烟也非常伤肺。”潘建亮说,厨房油烟对人体的影响也非常大,如果是长期吸入油烟,可能会导致慢阻肺,严重的还可能引起食欲减退、心烦、精神不振、嗜睡、疲乏无力等症状,医学上称为油烟综合征。因此,建议开火前打开吸油烟机,做饭时最好同时打开厨房的窗户,炒完菜吸油烟机再开10分钟。

最后,潘建亮提醒,像是心情烦闷、肥胖尤其是内脏肥胖也会损伤肺部,因此适当的户外运动,保持一个好心情十分重要。此外,家中要及时通风,因为相比室外,室内的污染源更多,更复杂一些。建议每天通风2~3次,每次15~20分钟。

太平人寿用真诚 赴一场不容辜负的约定

本报讯(潍坊日报社全媒体记者 苏其杭 通讯员 李琛)1月31日,太平人寿潍坊中心支公司迅速完成了两笔理赔申请,用速度和坚持诠释真诚和服务。之前,公司接到客户周先生的报案电话,称在河南出差期间因感染病毒持续发烧住院治疗,询问是否能够报销。工作人员第一时间为周先生作出解答并快速受理,仅用3分钟理赔结案,对周先生的住院费用全额赔付。昌邑陈女士因患乳腺恶性肿瘤,住院治疗后,其代理人在过节期间迅速帮助陈女士整理理赔资料,第一时间帮助提交理赔申请。陈女士不到24小时便收到了127215.27元的理赔款。收到理赔款后,“患病后,最靠得住的原来是保险,这是我这几年对自己最好的投资。”陈女士激动地说。

分类广告

订版电话:8888315 13953667072

字画/酒水/礼品回收

回收字画、酒、闲置礼品13953660110