

“神兽”放假 收好这份“不长膘”食谱



随着中小学期末考试陆续结束，寒假的脚步越来越近。家有放飞自我的“神兽”，如何合理安排一日三餐很重要。日前，北京市疾控中心营养与食品卫生所的专家分享了避免孩子节后胖三斤的饮食小窍门，家长们快了解一下。

专家表示，人类需要的营养素有40多种，如蛋白质、碳水化合物、脂肪、钙、铁、碘、锌、硒、维生素A、维生素B1、维生素B2、维生素C等，这些营养素必须通过食物摄入来满足人体的需求。

食物中含有多种营养成分，不同食物中营养成分的种类和数量又各不相同，人体对各种营养素的需要量也各不相同。因此，为了更好地满足营养和健康的需求，日常饮食中要摄入多种多样的食物，建议每天至少摄入12种以上食物，每周至少摄入25种以上食物。比如，按照一日三餐分配食物品种数，早餐至少摄入3种-5种，午餐摄入4种-6种，晚餐4种-5种，加上零食1种-2种。

针对食物的具体种类，孩子每天的膳食应包括谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类、大豆坚果类等食物。可以适当多吃鸡蛋、鱼虾、豆制品、牛奶等食物，它们不仅富含优质蛋白质，还有丰富的钙、铁、维生素、不饱和脂肪酸、磷脂酰胆碱等，有利于身体和智力的发育。

需要特别提醒家长注意的是，不要用糕点、甜食或零食代替正餐，不用水果代替蔬菜或蔬菜代替水果，不用果汁代替水果。

专家表示，食物多样性不仅是为了让孩子摄入充足的营养素以及其他有益健康的成分，也是为了让他们享受生活的美好，这样有助于长久保持适宜体重。

放假在家，孩子难免晚睡晚起，但一日三

餐还是要尽量做到有规律。两餐间隔时间最好控制在4小时-6小时，做到定时定量，进餐时细嚼慢咽。比如，一天中，早餐可以安排在6:30-8:30，午餐安排在11:30-13:30，晚餐安排在18:00-20:00。家长还可以根据孩子的具体情况，引导其用小号餐具进餐，每餐细嚼慢咽，减慢吃饭速度，每餐吃七八分饱。

专家提醒，多项研究结果显示，规律进食营养充足的早餐可以改善学龄儿童认知能力，有助于降低超重肥胖的发生风险。此外，不吃早餐或早餐食物种类单一，会影响儿童的认知能力，增加患超重、肥胖及相关慢性病的风险。

关于吃好早餐，家长要注意几点，一是要保证孩子们每天吃早餐，并吃好早餐；二是应在6:30-8:30之间吃早餐，留出充足的就餐时间，最好在15分钟-20分钟之间。

早餐的食物品种要多样，尽量色彩丰富，适当变换口味。早餐最好包括以下食物中的三类及以上：谷薯类（如馒头、花卷、全麦面包、面条、红薯等）、蔬菜水果（蔬菜如菠菜、西红柿、黄瓜等，水果如苹果、梨、香蕉等）、动物性食物（如鸡蛋、鱼、虾、鸡肉、猪肉、牛肉等）、豆类及其制品（如豆浆、豆腐脑、豆腐干等）、坚果（如核桃、花生等）。

此外，家长可以根据孩子的喜好，以色、香、味、形为前提，制作营养均衡又美味的早餐。例如一个全麦馒头、一份西红柿炒鸡蛋、一杯牛奶、半个苹果，或者两片面包夹切片奶酪、黄瓜片和煎鸡蛋、一杯酸奶、果仁。

据《北京青年报》



妇幼知识
一点通

包皮割还是不割 听听医生怎么说

□本报记者 王路欣

“割包皮”是许多男孩家庭绕不开的话题。是不是所有男孩都要挨一刀呢？何时割最好？割后需要注意什么呢？对此，记者采访了昌邑市人民医院的专家。

简单来说，包皮就是阴茎的“外衣”。男性的包皮有三种状态，分别是：正常包皮、包皮过长、包茎。

包皮过长是指阴茎在自然状态下(非勃起状态)包皮覆盖于全部阴茎头与尿道外口，但能向上翻转而露出阴茎头。包茎指由于包皮口狭窄或者包皮与阴茎头黏连，包皮不能上翻显露阴茎头的现象。

包茎或包皮过长的危害很多。比如易引发感染，因为包皮垢堆积，会增加局部细菌的感染几率，可引起包皮龟头炎，导致包皮口红肿，严重者可造成排尿困难和尿液反流，引起尿路感染；影响阴茎发育，包茎或包皮过长容易造成男性阴茎短小的现象；包皮嵌顿，对于包茎患者，包皮上翻至冠状沟后，缩窄的包皮口嵌顿于冠状沟，若嵌顿的包皮未能及时复位，会引起局部感染、缺血性坏死；性功能障碍，包皮过长时龟头黏膜平常受到的刺激少，使得龟头黏膜的神经感觉过于敏感，如不及时处理，成年后易造成早泄。

并不是每个男孩都要挨这一刀，只有当出现病理性包茎，或因包皮过长、包茎导致的反复发炎以及包皮嵌顿、包皮瘢痕或良性肿瘤尿路感染等问题时，才需要考虑手术治疗。具体情况建议找医生进行咨询，千万不要盲目跟风。

包皮手术的最佳时机是6岁-12岁，同时还要看患者有无手术指征。

包皮环切术是目前开展最广泛的泌尿外科手术，主要分传统式跟环切器法。虽然手术方式不同，但都是相对简单且安全的手术方式，简单来说就是在局麻下把多余的包皮切掉，让龟头暴露在外，从而减少包皮过长或包茎所带来的各种健康问题，手术过程大约10分钟-20分钟，手术的风险性相对较小。

专家表示，手术后的护理和康复过程是确保手术效果的关键环节，其中最核心的一步就是换药，一定要严格遵照医嘱进行；保持伤口清洁，短期内避免沾水；穿着宽松柔软衣物，减少摩擦；注意休息，避免剧烈运动；避免食用辛辣刺激性食物，以免刺激局部伤口，影响愈合。

孕期不容忽视的B族链球菌检测

□本报记者 王路欣

孕妇的健康直接关系到胎儿及新生儿的健康。在产前检查中，B族链球菌(GBS)检测是一项至关重要的项目。对于这项检测的相关问题，记者联系到了阳光融和医院产科的庄莉莉。

B族链球菌也称无乳链球菌，是一种兼性厌氧的革兰阳性球菌，存在于成年女性的胃肠道和泌尿生殖道内。在一般情况下，B族链球菌对孕产妇并无大碍，但在一定条件下，可由定植状态转为致病菌，导致孕妇和新生儿感染，对母婴健康造成不良影响。

孕妇感染B族链球菌可能引发多种不良后果，包括孕期尿路感染、胎膜早破、分娩感染、产褥期脓毒血症以及新生儿感染等。

数据显示，B族链球菌定植的孕妇，若不加干预，50%会垂直传播给胎儿或新生儿，其中新生儿1%-2%会发病，0.55%-1.79%会发生侵袭性B族链球菌感染，足月儿感染的病死率约2.1%，而早产儿的病死率则高达19.2%。新生儿感染B族链球菌具有病死率、致残率高的特点，不但严重危害新生儿的健康，而且对家庭和社会造成沉重的经济负担，堪称新生儿的“隐匿杀手”。

一般在孕35周-37周时，医生会在产科门诊从准妈妈的下生殖道和直肠采集样本，检测后当日或次日可出结果。之所以选择在这一阶段检测，是因为在此阶段，胎儿已经基本发育成熟，而孕妇体内

的B族链球菌感染情况也相对稳定，便于进行准确的检测和干预。

若检测结果为阳性，则证明孕妇阴道内存在B族链球菌感染，如果孕妇同时伴有白带异常等症状，可能需要进行针对性的治疗以改善症状。如果孕妇只是单纯GBS检测阳性而尚未出现其他异常表现，则建议提前应用抗生素预防感染，分娩阶段需要再次使用抗生素进行治疗，以降低胎儿感染的风险。

若检测结果显示孕妇阴道内不存在B族链球菌感染，则称为阴性结果。该结果通常意味着孕妇在当前的检测阶段内是安全的，但仍需注意保持良好的卫生习惯，并定期进行产前检查以预防潜在的风险。如5周内未分娩，需再次检查。

孕期B族链球菌检测为阳性，一定要剖宫产吗？庄莉莉表示，答案是不一定。虽然B族链球菌会让胎儿感染风险上升，但只要孕妇在临产或破水后迅速得到治疗，可控制绝大部分感染。而且在产程中，医生会严密监护孕妇及胎儿情况，根据实时情况判断选择顺产还是剖宫产。

B族链球菌检测是孕妇产前检查中的重要一环，对于预防母婴感染、保障母婴健康具有重要意义。孕妇应在医生的指导下进行定期检查和及时干预，以预防潜在的风险。