



你知道这张“儿童分阶营养”表吗

最受家长关注的矿物质名单里钙名列前茅,但维生素名单那里却看不见维生素D? 那么问题来了,只靠带宝宝晒太阳,但没有足量的维生素D,摄入再多的钙人体也不吸收,有啥用? 这样让人看后为家长们着急的数据出现在由科信食品与营养信息交流中心、今日头条和中华预防医学会健康传播分会联合主办,辉瑞健康药物部支持的“2017算数健康大会——食品营养新趋势论坛”上。

会上发布了《2017年中国居民食品营养健康关注度大数据》

调查报告,科信食品与营养信息交流中心副主任钟凯分析了大数据背后我们大家日渐成长,但还充满“矛盾”的营养观,尤其是儿童营养的数据更是体现了家长们的问题。

关于儿童营养,中国疾病预防控制中心营养与健康所研究员霍军生给了家长们一张制胜宝典。营养物质就是咱们身体这栋大楼的材料,过多或过少的维生素和矿物质,就可能导致这栋大楼的坍塌。而想防患于未然,就需要“全盘营养”的支

持,让不同年龄的儿童分阶段补充不同营养素。

0-6个月:
生长发育第一个高峰期

坚持母乳喂养,关于是不是需要给这个阶段婴儿喝水的问题,事实上母乳中就有水,不需要额外 的水。除了维生素D,还建议补充维生素K,缺乏维生素K就会导致伤口无法愈合,虽然维生素K可以通过其他食物在体内合成,但是这是在肠道建立起健康菌群后才可以的,所以有一段时期身体内无法自己合成,

就需要补充维生素K,但是具体的补充量请遵医嘱。

7-24个月:
消化、感知、认知发育旺盛期

到六个月后就要开始添加辅食,而且不要着急,一种一种食物地开始添加,逐渐适应多样的食物。6个月后最容易出现的是贫血,所以需要增加富含铁的食物,要把这些食物做熟做烂。此外,关于“多吃点”这件事儿,可以鼓励但是不要强迫。这个阶段,也就是1岁之前不要添加糖和香辛料等刺激性的调味品,让宝宝适应清淡饮

食的饮食习惯。家长还要定期做孩子的体格检查,还要认真观察宝宝对不同的食物是否有过敏反应,一经发现,家长应该早点采取措施。

2-5岁:
神经、心理、饮食成长期

逐渐从顺应喂养过渡到规律性喂养。其次,应该在这个阶段建立起“什么样的食物都要吃,没有不好的食物,只有不好的搭配”的观念。不能养成挑食和偏食的习惯,要实时的监控。

(央广网)

营养师课堂

国家高级烹饪技师王慧宇:

肠胃不好的人能吃粗粮吗

近年来,粗粮的好处被人熟知,营养师们也都推荐大家适量多吃粗粮。不过,不少人因胃肠不好,有时吃完粗粮会胀气、不消化。难道胃肠不好的人就不能吃粗粮了吗? 其实,只要吃对了,对胃肠也是一种保护。

挑好种类 小米、大黄米、黑米、荞麦、燕麦营养素密集,又相对好消化。对一些表皮厚的粗粮,例如红豆、绿豆、薏米等要严格控制量,即使少量吃也要煮得非常软烂。山药、南瓜、莲藕、土豆、紫薯等淀粉类蔬菜也可以适当选择。

控制好量 胃肠不好的人最好以细粮为主,粗粮为辅,粗细的搭配比例为4:6。每周食用3~4次即可。《中国居民膳食指南》中推荐,每天最好吃50~100克粗粮。但胃肠不好的人摄入量以30~60克为宜。

粗中有细 吃粗粮可以做到粗中有细,玉米、马铃薯、山药等粗粮可以融到细粮中,也可以做玉米排骨汤、清炒马铃薯、山药鸡爪汤,还可在白粥里加入小红薯块。另外,粗细粮组合颜色越多,营养越丰富。最典型的是八宝粥,红豆、红枣、绿豆、黑豆、黄豆、糯米等种类丰富,是秋冬滋补的首选。

提前浸泡 粗粮比精白米质地更密,烹饪前可以先浸泡,使口感更好,还能促进消化吸收,尤其适合胃肠弱的人。一般来说,紫米、糙米需浸泡4小时左右,而杂豆需浸泡12小时以上,最好达到24小时;也可以直接把各种杂粮放在容器中,加水没过食材,放冰箱里浸泡一夜。

粗粮细做 对胃肠不好的人来说,过多的膳食纤维会刺激胃肠。不妨粗粮细做,比如把粗粮用豆浆机打成米糊,也可以把粗粮打成粉,和白面粉一起做成发酵面食。

营养厨房

莲藕红枣牛骨汤

主要功效:健脾益气、养血强筋
推荐人群:适用于平素体虚怕冷、脾胃虚弱等症

材料:莲藕250克、党参30克、红枣10枚、牛肉100克、牛骨250克。(3~4人量)

烹调方法:莲藕去节、刮洗干净;红枣去核,党参洗净,浸泡30分钟;牛骨洗净,斩为几大块,用刀背尽量将其敲烂;牛肉洗净切大块,然后一起放进瓦煲内,加入清水2000毫升,武火煮沸后,改用文火煲1.5个小时,调入适量食盐即可食用。

生活指南

冰箱内食物也会变质? 专家教您如何正确冷藏

为了避免浪费,人们通常都会把一时吃不完的食物放进冰箱储存。那么在冰箱里的食物又能保质多久呢? 法国时尚刊物《费加罗夫人》邀请巴黎酒店学院的校长助理让·弗朗索瓦·托斯蒂万先生(Jean-Francois Tostivint)为您作出了详细解答。

肉菜类

蔬菜:煮熟的蔬菜可在玻璃或塑料材质的密封盒中保存3到4天。

鱼类:加工后的鱼肉密封后可在冰箱底部保存2天。

肉类:被冷冻袋和保鲜盒密封保存的熟肉平均能放3天。

炖菜等:根据用料而定。如果是西红柿酱面团,可以放3天,但如

果是含有黄油、牛奶、鸡蛋或鲜奶油的食物,保存时间将减少至少24小时。

甜品类

蒸煮糕点:也需根据食材而定。苹果馅饼和酸奶蛋糕能保留3天以上,而焦糖布丁则顶多2天。

新鲜糕点:草莓蛋糕之类的点心必须在当天之内吃完。因为基础用料中的黄油、鲜奶油、鸡蛋或者牛奶都不易保存。

奶油和酸奶:尽可能不超过保质期。一罐奶油被打开后还得注意擦干边沿、密封完好才能完全按照保质期保存(通常超过一星期)。

别让冰箱“超载”

托斯蒂万先生认为,“冰箱内的平均温度是5℃”,要注意温度限制。他又补充说:“冰箱不能放太多东西,因为这样会导致空气流通度降低,储藏室温度上升,存储环境恶化,所以一定要避免把冰箱塞满。”

准备标签

把商品按原样放进冰箱并不明智,应该把多余的包装去掉,避免将脏东西带进冰箱。不要相信自己能把所有保质期都记住,这样有经常需要清空大半冰箱的风险。托斯蒂万先生建议,“使用便签将开封日期记下来,这样在使用时新鲜程度会有所保证”。

(央广网)

漂在汤粥上的米粥皮、奶皮营养价值高

煲好小米粥,盛到碗里放上一会儿,表面就会有一层看起来黏黏的“皮”,煮豆浆、热牛奶、煲鱼汤的时候也会有这层皮。很多人知道这层皮吃了对身体好,今天就告诉你到底是什么营养在其中。

米粥皮。米粥皮就是米油。熬粥时,米油会浮在稀饭最上面形成

一层白黏、糊香的粥液,《本草纲目拾遗》记载,米油,力能实毛窍,最肥人(滋养)。黑瘦者食之,百日即肥白,以其滋阴补血。熬制时间越长,糊化越充分,米油就越多。处于生长发育期的婴幼儿、需要流质饮食的患者以及消化吸收功能较差的老年人,为了减轻其消化系统负担,适

量喝米油能滋润胃肠道,建议常吃。

奶皮。牛奶煮沸后很快会在表面起一层薄薄的奶皮,奶皮中含有一定脂肪和蛋白质,把它丢弃很可惜。去掉奶皮的同时会丢失一些对身体有益的物质,比如维生素A、维生素D等脂溶性维生素。

(人民网)

鲜柠檬不能用烫水泡

□ 北京朝阳医院营养科营养师 宋新

去网上买一袋干柠檬片,或者在家里把鲜柠檬切了泡水喝,是不少人喜欢的做法,时不时喝上一口,营养又健康。

柠檬含有的维生素C、类黄酮类物质、钾、钙等营养成分都对人体有益。柠檬泡水很简单,但是水温

一定要控制好。水温太低,柠檬中的物质不能更好地溶解;水温太高,维生素C等水溶性维生素对热比较敏感,在60℃~90℃时损失最多,所以最好能用温水泡柠檬片。

不过,相对于鲜柠檬来说,干柠檬损失了一些香气物质以及维生素

C,最好还是泡鲜柠檬,切片切得薄点有利于营养物质析出;如果泡得比较酸,可以用蜂蜜调和口味。需要提醒的是,胃酸过多的人,如果想喝柠檬水最好泡得淡一些;对于消化不良者来说,喝柠檬水能促进消化液分泌。