



孩子吃什么鱼最营养

不少家长经常说：“吃鱼的孩子更聪明”，以此鼓励孩子多吃鱼。对于处于生长发育阶段的孩子来说，鱼类确实是吃肉的首选，但鱼的种类繁多，小朋友吃什么鱼才合适？

刺少的，更安全。为避免意外，家长可帮孩子选择黄花鱼、三文鱼、带鱼、鳕鱼、鲳鱼、鲈鱼、龙利鱼等无肌间刺的鱼。其中，三文鱼、带鱼、鳕鱼等海鱼，除了具有一般鱼类的营养价值，其脂肪中的DHA和EPA含量高于淡水鱼，有利于大脑健康。

深海鱼污染少。从受环境污染程度角度看，深海鱼比淡水鱼好，淡水鱼又比人工养殖的鱼好，尤其是在人工养殖地环境污

染较严重的情况下，更应避免给孩子食用这些鱼。所以，无论从安全还是营养角度，给孩子吃深海鱼都是不错的选择。

中等以下个头的鱼重金属富集少。从生物链重金属富集角度来看，最好选择中等以下个头的鱼。因为，鱼的个头越大，生长期越长，体内积累的重金属越多。因此，家长在给孩子选择鱼类时，不必专挑名贵品种，可就地取材，选择价格相对实惠的鱼，如青鲇鱼、黄鲇鱼（俗名黄鸭叫）、鲅鱼、沙丁鱼、银鱼等，这些鱼味美价廉，肉质细嫩，小刺少，营养价值也高，很适合孩子吃。

换着样吃，调换口味。鱼

的种类繁多，给孩子吃鱼没必要拘泥于某一种或几种。尝试给孩子吃不同品种的鱼，可以品尝不同口味，也能获得不同营养成分，还能帮孩子养成不挑食的好习惯。

经常有家长问，鱼头、鱼子营养丰富，能经常给孩子吃吗？其实，鱼的各个部位营养成分差别不大，孩子都可以吃。鱼头含DHA和卵磷脂更高，有助于提高智力和记忆力。但如果鱼受到污染，鱼头内积聚的污染物、重金属不易排出，这类鱼头就不适合给孩子吃。鱼子污染少，含卵磷脂丰富，是不是可以给孩子多吃？其实，太过注重鱼子意义不大。如果鱼整体污染比较严



重，鱼子也会受到影响，而且鱼子胆固醇含量很高，不容易消化，所以孩子不宜多吃。至于鱼腹肉，由于它含卵磷脂相对较高，而且软嫩鲜美，小刺少，非常适合孩子吃。

给孩子烹调鱼时，家长最好采用清蒸、水煮、入馅等方式，不宜采

用油炸、烤、煎等方法。给1岁以下宝宝做鱼时，不要加盐及调味品。另外，可将鱼做成鱼丸，这种吃法比较清淡，而且味道鲜美。鱼肉对孩子虽好，但也要适量，一般每周吃2次，每次50~100克为宜。

(央广网)

冬天吃火锅过瘾也要吃得健康

在寒冷的冬季，不少吃货会选择吃火锅来大快朵颐，很多家庭也都很喜欢在家自制火锅，这样又安全又健康。那么，冬天吃火锅有哪些健康方面的讲究呢？

老中医徐医生说，吃火锅前，首先要做好一些准备，比如把锅碗瓢盆洗刷干净。最需要注意的是一些铜质火锅，煮食前一定要去除表层的铜锈，避免发生铜中毒，引起恶心、呕吐等症状。

第二步，就是食材和调料的选择。现在很多超市都有各种现成的火锅食材和调味品，这无疑提供了不少便利。但对于喜欢吃麻辣锅底的人而言，选购食材的过程中最好还是做到荤素搭配，除了吃肉，还要多吃一些青菜和豆腐。因为青菜可以补充人体所需的维生素，具有解毒去火的功效，豆腐中则含有石膏，可以达到泻火、清热的效果。

此外，建议大家一定要等到食材在汤水中煮熟煮透后再捞出来吃。因为煮火锅大多是用生肉、生鱼、生菜边涮边吃，一旦食物没有完全煮熟，就有可能携带致病微生物和寄生虫卵，引发腹泻症状。同时，吃火锅的时候最好在一旁备一碟生姜末，放入锅中一起炖煮，一来去腥，二来御寒。

另外，刚刚从火锅里捞出来的食材温度很高，最好不要急着放入口中，而是应该放在碗中稍稍冷却一下再吃，避免烫伤口腔和食道黏膜。

还有一点，很多人吃火锅往往会觉得撑了。所以为了帮助消化，也可以在吃火锅前先喝一杯果汁，润润肠胃。当然从健康的角度来讲，吃火锅的时间也不宜过长，长时间坐着吃火锅，会使胃液、胆汁、胰液等消化液不停地分泌，腺体得不到正常的休息，容易引起胃肠功能紊乱而发生腹痛、腹泻。

吃火锅是冬天里的一大享受，所以，大家不仅要吃得过瘾，也要吃得健康。

(人民网)



老人补营养应先补点盐

北京协和医院老年医学科 张宁

临幊上经常遇到很多消瘦、食欲减退、衰弱、营养不良、骨骼肌减少的老年人，常常听到患者和家人这样问：“大夫，老人吃不下东西，给输点液吧！”“大夫，我不在乎钱，脂肪乳、白蛋白，只要对我身体好的，就多给我用些吧！”其实，对于长期进食差、营养不良的老年患者，营养支持一定不能操之过急。

为什么呢？先走进一段尘封的历史。二战后期，很多战俘和集中营幸存者被同盟国士兵解救。这些

幸存者被救出时都已骨瘦如柴，然而令人始料不及的是，一部分被救者重新大量进食后迅速出现水肿、呼吸困难和致死性心力衰竭，死亡率反较之前饥饿时大幅上升。原来，机体经过长时间饥饿或营养不良，处于分解代谢状态，体内电解质、维生素贮备耗竭。当重新摄入营养物质，尤其是短时间内输入大量葡萄糖溶液后，患者体内血糖浓度升高，胰岛素大量分泌，合成代谢迅速增强，钾、镁、磷和维生素的血

清浓度明显下降，由此会产生一系列问题。如低磷血症、低钾血症、维生素缺乏、充血性心力衰竭和周围水肿等。

那么老人该如何补营养？这里有三个简单的十二字诀：先少后多，先慢后快，先盐后糖，逐步过渡。这里说的盐一般是指生理盐水。既注意到能量的缺乏，也注意到电解质和维生素的缺乏。因为对于老年人的营养支持，欲速则可能不达。

注意！咖啡这样喝才更健康

一些上班族有早上空腹喝咖啡的习惯，觉得能排除毒素、振奋精神，还能起到减肥效果。然而，山医大一院消化内科副主任医师李晓丽介绍，咖啡因具有兴奋心肌的作用，对咖啡因敏感的人饮用咖啡后，会导致血液中咖啡因浓度急剧上升，从而刺激中枢神经系统，造成眩晕、心跳加快、兴奋、不安等精神症状。咖啡因可致房室结的有效不应期缩短，从而引起各种快速性心律失常及早搏。因此，如果饮用咖啡后心慌、心悸、眩晕等，应当减少或避免咖啡因摄入。处于亚健康状态的

人、经常熬夜的人不宜长期大量喝咖啡，高血压、心脏病患者也不宜喝咖啡。

李晓丽说，空腹喝咖啡之所以会有减肥效果，是因为肠胃经过一夜休息后，早晨空腹喝咖啡时，咖啡因会刺激肠胃，进而影响早餐正常的营养吸收，最终导致体重减轻。但这是非常不健康的做法，特别是有胃溃疡和烧心症状的人，要少喝或尽量不喝咖啡，否则会加重胃肠不适。

另外，咖啡加奶可避免钙损失。“咖啡中的咖啡因有利尿作用，

会增加尿液中钙质的排泄，以及促进小肠中钙质的分泌，有可能导致骨质疏松。”李晓丽说，日常食物中缺乏摄取足够的钙或是不经常运动的人，特别是更年期后的女性，缺少雌激素会造成钙质流失，这种情况下再摄入大量的咖啡因，可能会导致骨质疏松。平均每杯咖啡中的咖啡因只会增加2~3毫克的钙流失。如果喝咖啡的时候添加纯牛奶，那么从牛奶中获得的钙用来弥补喝咖啡所造成的钙损失还绰绰有余。

(报摘)

红糖有哪些营养

中医认为，性温的红糖通过“温而补之，温而通之，温而散之”来发挥补血作用，有益气补血、散寒活血、化淤生津、暖胃健脾的功效，气血运行通畅，上达于面部，肤色自然变得红润而有光泽。另外，要注意在红糖的贮存中最好使用玻璃器皿，密封后置于阴凉处。想要改变你灰黄暗沉的脸吗？试试下面几款红糖药膳、汤水、糖水。

红枣木耳汤 黑木耳50克，红枣10个，红糖100克。煎服，每日两

次。经常服用，有消除黑眼圈的作用。

红枣菊花粥 红枣50克，黑米100克，菊花15克。一同放入锅内加清水适量煮粥，待粥煮至浓稠时，放入适量红糖。此方具有健脾补血、清肝明目之功效。常食之可使面部肤色红润，起到保健防病、驻颜美容的作用。

红糖豆浆 赤小豆30克，丹参12克，红糖适量。水煎取汁，加入红

糖，吃豆喝汤，坚持一段时间，可使肤色滋润。

红糖党参赤小豆汤 党参30克，赤小豆30克，丹参15克，红糖适量。水煎取汁，加入红糖，常用可使肤色滋润。

滋润茶 绿茶2克，红糖30克。沸水冲泡后，加盖5分钟即可饮用。每日一剂，会让皮肤变得干净透亮，粗糙的皮肤也会恢复光泽。