



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、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,如青鲈鱼、黄鲈鱼(俗名黄鸭叫)、鲛鱼、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,煮食前一定会要去除表层的铜锈,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不知不觉吃撑了。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

临床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,尤其是短时间内输注大量葡萄糖溶液后,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?这里有一个简单的十二字诀: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。

红糖豆汤 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。