



春天宝宝的饮食应注意什么

春天是孩子生长的黄金季节。在这美妙的季节里,他们的消化吸收能力将会增强,身体迅速生长发育。有些宝宝平时食欲不佳或饮食量少,长个儿比别的孩子慢,家长看着孩子瘦小的样子十分着急。有专家表示,营养是孩子生长发育的基础,父母要抓住这一关键时机,合理给他们增加营养。

1. 保证钙质的充足供应

春天是孩子长个子的好季节,孩子长高主要是骨骼发育的结果。骨的主要成分是钙,因此,春季应供给孩子充足的钙。孩子每天需要的钙量是700~800毫克,适宜的供给量是每日不少于1000毫克。补钙一般有两个办法:一个是药补,另一个是食补。最好采用食补法,含钙丰富的食物有芝麻、黄花菜、萝卜、胡萝卜、海带、芥菜、田螺、虾皮等。再就是排骨汤或骨头汤,这些汤不仅含钙丰富,而且有助于身体对钙的吸收。不能让孩子多吃糖、巧克力、糕点,因为里面含有较多的磷酸盐,能阻碍钙在体内代谢。

2. 多补充维生素C

维生素C在人体内的作用是提高脑神经的灵敏程度,使脑对刺激的反应灵活,还能提高免疫力和抗病能力,对孩子的脑和身体都有很重要的作用。春季多风,气候干燥,易引发出血症,维生素C对防止出血有很好的作用,必须及时供给。补充维生素C的方式也有两种:其一是服用维生素C片,其二是尽量多吃些含维生素C的蔬菜和水果。如柑橘、苹果、西红柿、萝卜、大枣等。

3. 多吃粗粮、杂粮有好处

粗粮、杂粮首先是能给人补充矿物质,保证微量元素的供应,如铁、锌、锰、铜、钙、磷等,其次是纤维素和各种维生素,再次是具有特殊结构的有机化合物,如芳香物质、氨基酸等。而且食物的多样化对促进食欲、引发孩子胃口和增强孩子的消化吸收能力也很有帮助。常可食用的粗粮和杂粮有玉米、小米、糯米、绿豆、黄豆等。

4. 多吃含自然糖分的食物

春季由于气候转暖和昼长



夜短,使孩子的代谢机能旺盛,户外活动时间也大为加长,热量和营养物质的消耗就会相对加大,使孩子经常感到饥饿。因此,春季可以用加餐的方式给

子补充热量和营养物质。适宜的加餐时间为中午12~13时,下午5~7时,加餐食品可选花生米、红薯干、栗子、葡萄干、果脯等含有自然糖分的食品。

在春季,通过适当、合理地调节孩子的饮食,或通过中药、推拿等辅助治疗手段,能够起到很好的促进宝宝生长发育的作用。(央广网)

老年人怎样补充营养

为保证膳食中摄入充足蛋白质,老年朋友应做到以下几点:

吃够量 一般来说,老人每日每公斤体重最好补充蛋白质1.2~1.5克,具体到食物大概是每天吃100克肉类、一杯牛奶、一个鸡蛋以及40克大豆制成的豆腐、豆浆等豆制品。75岁以上高龄老人如经医生诊断患有少肌症,可在医生指导下食用全营养特殊医学食品,每日每公斤体重补充蛋白质1.8~2.5克。

搭配食用 由于肉蛋奶中的氨基酸组成和人体需要的模式接近,其所含的动物蛋白比谷物、豆类中的营养价值更高。如果能将动物蛋白和植物蛋白搭配食用,利用蛋白质互补作用,可以大大提高食物蛋白的利用率。因此,动物蛋白和植物蛋白最好分散到一日三餐中搭配食用。

少食多餐,食物做烂 牙口不好、消化功能不好的老人最好少食多餐,一天可吃4~5餐,并尽量选择容易消化的食物,比如吃肉时就要选择肌肉纤维较短的鱼、肉、虾肉等。烹饪上也可采用一些易把食物变得松软的做法。

保证肉质的松软嫩滑 烧、炖、焖、蒸也可使肉中蛋白质软化,易于人体消化吸收。实在不行就把食物打碎,制成浓稠汤汁,连汤带水吃下去。

膳食、运动、药物三管齐下 患有高血压、糖尿病、高脂血症等慢性疾病的老人,在饮食上需适当控制,但不要因噎废食,什么都不敢吃。控制慢病除了饮食因素,药物调节也很重要,应做到膳食控制和药物控制的平衡。此外还要坚持运动。

别放弃胃肠功能 老年认知障碍晚期患者如出现明显进食不足,家人应选择插胃管和造瘘,千万不能只依赖蛋白输入而放弃胃肠功能。

推广老人营养餐 对高龄老人、独居老人、空巢老人应进行社会化供餐,并制定明确的老人膳食标准。

多做抗阻力运动 坚持走路对老人锻炼肌肉来说远远不够,最好适度进行练哑铃、拉弹力带、骑自行车等抗阻力训练。值得提醒的是,运动应循序渐进、量力而行,以身体能承受为度。

(健康时报)

豆腐,糙点儿的更营养

□ 食品工程博士 云无心

豆腐是中国古人对于人类食品的一大贡献。发展到今天,豆腐越来越多样化,常见的有北豆腐、南豆腐和内酯豆腐,哪种更营养呢?

北豆腐也叫卤水豆腐,是用卤水作为凝固剂,主要成分是氯化镁、氯化钙和硫酸钙等。卤水加入豆浆,钙镁离子迅速作用,把豆浆凝固。卤水凝固蛋白的能力很强,网络紧密,但许多水分子没有被网罗住。装进磨具之中,那些自由的水就会渗出来,所以北豆腐固体含量高,质地比较硬,也被称为“硬豆腐”。因为凝固迅速,外观上也就不够均匀。“硬”和“粗糙”,是北豆腐的两大特征。数据显示,100克北豆腐中的蛋白质含量为12.2克,脂肪4.8克,碳水化合物1.5克。除了蛋白质,钙和镁也值得关注。豆

浆中的钙镁含量比较低,卤水的加入增加了它们的含量。100克北豆腐中,含钙138毫克、镁63毫克。

南豆腐用石膏作为凝固剂,因此也叫石膏豆腐。石膏的化学成分是硫酸钙,溶解度低,凝固速度比卤水要慢。南方把凝固之后的东西称为豆花或者豆腐花,将其放进磨具或者用布包裹起来,也会有一些水渗出,然后硬度增加。最后得到的豆腐含水量一般比卤水豆腐要高一些,质地更为细腻。数据显示,100克南豆腐含蛋白质6.2克,脂肪2.5克,碳水化合物是2.4克,而钙和镁分别是116毫克和36毫克。

内酯豆腐是用一种叫葡萄糖酸内酯的东西作为凝固剂,也有商家采用日本名称绢豆腐。葡萄糖酸内酯引发的凝固进行得比较

慢,所以可以先把豆浆进行超高温灭菌,加入葡萄糖酸内酯之后,再装盒密封。内酯豆腐的含水量更高,质地明显要比卤水豆腐和石膏豆腐嫩滑、细腻。数据显示,100克内酯豆腐含蛋白质5克,脂肪1.9克,碳水化合物2.9克。因为凝固剂中不含钙和镁,所以内酯豆腐的钙镁含量很低,100豆腐中只有17毫克钙和24毫克镁。

基于同样重量考虑,内酯豆腐保留了豆浆中的所有营养成分,南豆腐与北豆腐则因为水的渗出损失掉了一些水溶性的营养成分。不过,豆浆中的嘌呤也随之去掉,对于痛风病人来说是好事。如果以同样重量来比较,营养成分含量为:北豆腐>南豆腐>内酯豆腐。也就是说,糙点儿的北豆腐营养更高。

骨头汤补钙靠谱吗?

对于不爱喝牛奶的产妇,是否可以通过喝汤来补钙?骨头汤真的有用吗?

营养专家告诉你:母乳补钙非常重要,一般建议母乳每天饮用牛奶500毫升,可获得约570毫克的钙。如果母乳对乳糖不耐受,可选用酸奶或低乳糖牛奶。对于不爱喝牛奶的人,可以选择大豆及其制品、芝麻(芝麻酱)、虾米等食物,其中也含有较为丰富的钙。此外,深色蔬菜本

身含有一定量的钙质以及钾、镁等矿物质,如菠菜、小油菜、芥兰等,因此适量增加蔬菜的摄入有助于骨骼健康。煲汤可以选择这些食材来煲,不过要吃汤渣才有一定的补钙作用,如豆腐虾皮紫菜汤、沙尖鱼滚豆腐汤、黄豆玉米煲脊骨、三文鱼豆腐香菜汤、菠菜猪肝汤等。除了从食物中补钙,对于吸收不良或饮食不均衡的人群,也可以选择钙的补充剂。

至于骨头汤补钙,这是一个不折不扣的误区。因为骨头里的钙是很难溶解出来的,10公斤排骨熬成猪骨汤,汤中的钙量还不足150毫克。曾经有人检测过,一碗骨头汤大约含有2~3毫克钙。按普通成年人每日需要800毫克钙计算,估计需要300~400碗骨头汤才可以满足人体钙的需要。因此骨头汤可以喝,但靠它来补钙还是算了吧。

(人民网)