



炎炎夏季 儿童怎样吃才健康？

最近北京的天气已经逼近40度,烈日炎炎,体感自然不是很舒服,虽然室内启动空调降温,但可口的饭菜,适当的营养,让肠胃娇嫩的孩子安全度夏,也是非常关键。随着物质的不断丰富,孩子可选择食品越来越多,范围也越来越广泛,不仅国内各大品牌纷纷推陈出新,进口食品也不甘落后,在进口食品柜台,儿童食品始终处于高位,用缤纷的色彩和可爱的卡通形象吸引孩子的注意,但不论什么类型的食品,把握几个原则最重要。

白开水最佳饮品

儿童处于生长发育阶段,新陈代谢也比较快,又到了夏季,对水的需求量大大增加,那么,什么样的水最适合儿童饮用呢?自然是白开水。白开水最普通却是最适合孩子饮用的,白开水不仅能满足孩子对水的生理需求,还能为其提供一部分矿物质和微量元素,远比纯净水来的实惠。而对于碳酸饮料、营养保健饮料、功能性饮料及果汁型饮品,是不建议孩子饮用的,不仅不健康,含糖量高,容易导致儿

童发胖,常喝饮料还会影响孩子食欲,影响身体发育,弊大于利。

忌生冷注意保暖

夏天自然是冷饮的旺季,绝大多数孩子都无法抵御雪糕和冰镇汽水的诱惑,3-8岁的孩子基本不会控制自己的欲望,热了饿了都会随手一根雪糕或开一瓶汽水,没有节制。但是本身儿童的肠胃就很脆弱,夏季外热内燥,冷凉的东西下肚,儿童肠道内温度骤然下降,局部血液循环减缓,非常影响对食物中营养物质的

消化和吸收,而且会导致消化功能紊乱。再加上夏季肠道疾病高发,不注意卫生,胃肠疾病很容易因为生冷找上孩子,一定要多加注意,少吃生冷,多保暖。

小零食尽量不吃

对于零食,很多成年人都难以抵抗诱惑,像薯条、薯片、炸鸡、汉堡等,更别说孩子了,可以说现在的儿童食品多为膨化食品。膨化食品虽然很好吃,但是其高油脂、高热量、低粗纤维的特点,并不适合孩子经常食用。

长期食用不仅导致儿童营养不均衡,还容易导致肥胖、脂肪堆积,甚至为孩子成年后的身体埋下隐患。尤其是果冻类食品,因其色彩丰富,造型卡通经常受到儿童青睐,但是绝大多数果冻都是由海藻酸钠、琼脂、明胶、卡拉胶等增稠剂,加入少量人工合成的香精、人工着色剂、甜味剂、酸味剂等配制而成。其中的海藻酸钠、琼脂等虽属膳食纤维类,但吸收过多会影响脂肪、蛋白质的吸收,尤其是会使铁、锌等无机盐结合成可溶性或不可溶性混合物,从而影响机体对这些微

量元素的吸收和利用。

多种类讲究搭配

中国饮食博大精深,自古讲究荤素、色彩、稀稠进行搭配。尤其儿童食品,既要讲究营养均衡,又要保证孩子喜欢,从造型、颜色以及种类上多下心思,保证每天的摄入量合理合适。尽量避免食用快餐等脂肪含量高、热量高的食品。每天保证一定量的新鲜水果和蔬菜,还有粗纤维的食物进行配比,都是儿童健康成长的基础。(北京晚报)

海带虽营养 禁忌要注意

海带因为具有一定的抗辐射功效,成了近期最受人们欢迎的盘中餐。但是,吃海带也是有一些禁忌的,除了抗辐射外,海带还有“护发”“减肥”“补钙”等功效,海带俨然是一个呵护健康的“全能选手”。但是海带也不是随便吃的,稍不注意,还会引起中毒。下面就让小编为大家介绍一下海带的饮食禁忌和健康的搭配。

吃海带的禁忌

- 1.别把海带当主食吃
不能长期地将海带当做主食,这样会摄入过多的碘也会对身体健康产生影响。而且海带中含有一定量的砷,摄入过多的砷可引起中毒。因此,食用海带前,应先用水漂洗,使砷溶于水。
- 2.海带不能长时间浸泡
海带食前不要长时间浸泡,因为浸泡时间过长,海带中的营养物质,如水溶性维生素、无机盐等也会溶解于水,营养价值就会降低。如果海带经水浸泡后像煮烂了一样没有韧性,说明已经变质不能再食用。中医认为,海带性寒,脾胃虚寒者忌食。
- 3.吃海带后别马上喝茶、吃水果
吃海带后不要马上喝茶,也不要立刻吃酸涩的水果,因为海带中含有丰富的铁,以上两种食物都会阻碍体内铁的吸收。
- 4.特殊人群慎吃海带
患有甲亢的病人不要吃海带,因海带中碘的含量较丰富,会加重病情;孕妇和乳母



不要多吃海带。这是因为海带中的碘可随血液循环进入胎儿和婴儿体内,引起甲状腺功能障碍。

海带的营养价值

- 1.海带含有丰富的碳水化合物、较少的蛋白质和脂肪。
- 2.海带与菠菜、油菜相比,除含维生素C外,其粗蛋白、糖、钙、铁的含量均高出几倍至几十倍。
- 3.海带是一种含碘量很高的海藻。养殖海带一般含碘3%~5%,多的可达7%~10%。

饮食搭配

海带配冬瓜。海带含钙、磷、铁、维生素B族等营养素,对利尿消肿、润肠抗癌有食疗作用。冬瓜跟海带一样同属夏季清热解暑的食物,这两种食物搭配在一起,不仅能消暑,还有助于减肥瘦身。
海带和冬瓜最适合做汤,如果喜欢吃蚕豆,还可以在汤

中加一点,蚕豆中富含粗纤维及其他有效营养成分,能让汤品帮助减肥的效果更强。

豆腐配海带。豆腐中的皂角苷能抑制脂肪吸收,阻止动脉硬化的过氧化质产生。但是,皂角苷会造成机体碘的缺乏,而海带中富含人体必需的碘(每100克海带含碘24克)。由于海带含碘多,也可诱发甲状腺肿大,二者同食,让豆腐中的皂角苷多排泄一点,可使体内碘元素处于平衡状态。

海带鸡蛋卷。原材料:海带100g,鸡蛋2个,生抽、醋、辣椒油、花椒油、香油、盐少许。

做法:1.鲜海带仔细清洗干净,切成20cm的长条,再切成宽4cm的片。锅内加水加盐烧开,将海带放锅中煮10分钟。2.煮好的海带捞出用凉水过凉。3.鸡蛋磕入碗中加盐划散,将鸡蛋分次摊成蛋皮,切成与海带差不多大小的尺寸,海带摊平,铺上蛋皮,慢慢卷起用牙签固定即可。(人民网)

煮红豆用哪种豆子最好？

红豆的营养价值,你是否了解呢?同时,我们常喝的红豆水又需要注意哪些方面呢?

红豆的营养价值

红豆有滋补强壮,健脾养胃,利水除湿,和气排脓,通乳汁的功能,红豆种子可供食用与药用,常用于煮粥、制豆沙。干豆含蛋白质21%~23%,脂肪0.3%,碳水化合物65%。红豆叶子治小便频数,遗尿;花清热、止渴、醒酒、解毒等功效。另红豆水提取液对金黄色葡萄球菌、福氏痢疾杆菌、和伤寒杆菌等有抑菌作用。

煮红豆水的注意事项

每个人都适用红豆水?红豆水对因口味重、压力或排便不顺引起的水肿更有效。疾病引起的水肿患者要特别注意控制水的摄入。比如慢性肾脏病患,因肾脏过滤功能失调,喝进去的水排不出去,反而加重身体负担,不建议饮用红豆水。此外,红豆水尽量热饮,否则会延缓代谢。

煮红豆水该用什么豆?红豆古名赤小豆,也有人说两者是不同品种,到底哪种好?红豆与赤小豆分属不同品种。赤小豆在中医里属药材,外观较一般红豆细长,偏暗紫色,常有人将两者搞混。赤小豆的利水作用比红豆还要强一些,但用一般红豆也有利水的功效。

太瘦的人不适合吃红豆或喝红豆水?利水不等于脱水。红豆虽然有利尿功能,但不至于像利尿剂一样,引起脱水或口干舌燥。

红豆水该怎么煮?可以采用以下方法煮红豆水:

- 1.红豆1杯洗净,加入4~5杯冷水,浸泡约30分钟。
- 2.水不倒掉,煮到滚。水滚后关火,盖上锅盖焖煮15~30分钟,锅里的红豆约一半有破皮,一半没破,水呈半透明红褐色。
- 3.取尚未完全混浊的红豆水,特别是顶层的上清液饮用;剩下的红豆可留下来给家人煮红豆汤。

吃红薯可能导致四种危害

红薯一定要蒸熟煮透再吃,因为红薯中的淀粉颗粒不经高温破坏,难以消化。

红薯含有一种氧化酶,这种酶容易在人的胃肠道里产生大量二氧化碳气体,如红薯吃得过多,会使人腹胀、呃逆、放屁。红薯的含糖含量较高,吃多了可刺激胃酸大量分泌,使人感到“烧心”。胃由于受到过量胃酸的刺激而收缩加强,胃酸即可倒流进食管,发生吐酸水。吃红薯时最好搭配一点咸菜,可有效抑制胃酸。

另外,红薯的糖分多,身体一时吸收不完,剩余部分停留在肠道里容易发酵,使腹部不适。中医认为,湿阻脾胃、气滞食积者应

慎食红薯。

红薯的不足之处是缺少蛋白质和脂肪,但是今天人们生活富裕了,已经不再把红薯作为主食,它缺少的营养物质完全可以通过其他膳食加以补充。

据中国营养协会专家高老师介绍,红薯和柿子不宜在短时间内同时食用,如果食量多的情况下,应该至少相隔五个小时以上。如果同时食用,红薯中的糖分在胃内发酵,会使胃酸分泌增多,和柿子中的鞣质、果胶反应发生沉淀凝聚,产生硬块,量多严重时可使肠胃出血或造成胃溃疡。如果感觉胃部不适,一定要去医院做胃镜,看看是否有胃出血或胃溃疡。