



# 夏季如何养护孩子的脾胃?

□ 北京中医药大学东方医院儿科 尹英敏 吴力群、郝宏文

## 第一:戒“凉”

春夏之季阳气生发,此时应该顺应阳气生发之势,戒“凉”以免伤及脾胃。首先,不要过度食用寒凉食物,如冷饮、生冷海鲜,还有直接从冰箱拿出的东西等。除了寒凉的食物,还要注意直接感受的寒凉。俗话说“寒从足下起”,光着脚丫在瓷砖地上走路,夏季空调温度太低,这些都容易导致腹部、足部受凉感寒。

## 第二:食“甘”

食物有“五味(酸、苦、甘、辛、

咸)”,五味相合于五脏(肝、心、脾、肺、肾),所以甘味入脾可以补脾,而且味道偏甜,孩子会比较喜欢。在夏季家长可以给孩子适当食用甘味的食物,如苹果、西瓜、丝瓜、红枣、小米、薏苡仁、芋头、山药、土豆、胡萝卜、红薯等,可以做成粥、汤、菜肴、果汁等,但是也要注意,甘味食物多食容易阻碍脾胃的运化,气机不畅,出现腹胀、便秘的情况,所以不要一味过多或只吃甘味食物,还应该搭配其他食物,营养均衡。另外夏季不要过多食用酸性食物,如山楂、酸奶、西红柿、乌梅、橘子等,过酸容易克伐脾土,妨碍孩子脾胃的消化功能。

## 第三:多“动”

近期,由于疫情的影响,孩子在户外运动比较少,加之吃的太多,过多的食物壅滞脾胃,影响脾胃的运化功能,出现厌食、腹胀、口臭及便秘的症状。在夏季,也可以多增加户外运动,如上午9-10点,下午4-5点可以去公园多运动,散步、跑步、或游戏。运动可以增强脾胃的功能,促进消化。

## 第四:动“手”

夏季衣着单薄,便于给孩子

进行小儿推拿按摩。在家里家长可以给孩子进行简单的推拿按摩,调理孩子脾胃。家长可以用双手搓热后给孩子摩腹,如果孩子平素脾胃虚弱,厌食、大便偏稀,可以逆时针摩腹;如果孩子口臭、腹胀、便秘可以顺时针摩腹。另外可以选择补脾经、捏脊等治疗,不仅可以调理脾胃,还可以帮助孩子改善食欲,通畅大便。

中医认为孩子的生理特点为“脾常不足”,然而脾为阴土,夏季湿邪及寒冷饮食,最易损伤脾胃。因此夏天来临,切忌过食寒凉的食物及处于过凉的环境,注意顾护阳气,保护孩子娇弱的脾胃。(光明网)

说到夏季,我们就联想到冷饮,在炎热的夏季吃一根雪糕,很是惬意,对孩子来说,更是喜欢。但是一根根雪糕,也许就是伤及孩子脾胃的元凶。在古代有“春夏养阳”的养生理论,加之孩子本身“脾常不足”的生理特点,所以在夏季更应该顾护孩子的脾胃。为了孩子的脾胃,我们应该做到以下几个方面:

## 教你学会看营养成分表

营养成分表		
项目	每100g	NRV%
能量	1538kJ	18%
蛋白质	1.1g	2%
脂肪	0.6g	1%
碳水化合物	88.1g	29%
钠	55mg	3%

我们在超市选购商品时,会发现几乎所有食品包装背面都有一个表格——营养成分表。消费者到底如何看懂这个表格呢?

营养成分表主要标注了食品中不同营养素的含量和营养素参考值。我国主要采用的“4+1”的模式对营养素进行标注,“4”是指核心营养素,即蛋白质、脂肪、碳水化合物、钠,“1”是指能量,这五大项与我国居民的营养相关问题和慢性疾病密切相关。除此之外,食品厂家还可以自行选择是否标示其他营养成分,比如维生素、矿物质、膳食纤维等类别。

营养成分表的前两列很容易看懂。需要特别注意的是,第二列标注的单位有所不同,一般分为每100克(毫升)或是每份,前者的标注方式更为常见。营养成分表的第三列为营养素参考值(NRV%),代表的是100克或100毫升或1份食品中的营养成分占每日需求量的百分比。对于消费者来说,NRV%是营养标签中至关重要的一项,只要看这个百分比就知道吃100克或100毫升或1份食物能为自己一天带来多少能量和营养。

那如何根据营养成分表选择合适的食品呢?

在日常饮食上,我们应该尽量

选择高蛋白质、低脂肪、低钠的食品。如果你多加注意,有时候会看到一些产品在脂肪下面还标注了反式脂肪。由于反式脂肪对人体健康会产生不良影响,按照《预包装食品营养标签通则》规定,若食物原料中使用了氢化植物油,必须将反式脂肪酸含量标注在营养成分表中。还有很多包装食物标注的“反式脂肪酸”一栏为0,实际上并不代表没有,因为如果每100克固体食品或100毫升液体食品中反式脂肪的含量不超过0.3克,是可以标注为“0”的。这时候,我们需要结合配料表进行查看。

能量是指食品中蛋白质、脂肪、碳水化合物等产能营养素在人体代谢中产生能量的总和。一般不单独看,而是要结合蛋白质、脂肪和碳水化合物等标示计算得出。同时,我们还要留意营养成分表上的能量值,国内营养成分表的能量单位一般使用千焦。与我们在生活上常用的“千卡、大卡”这些热量单位存在着一定关系,可以按照以下公式进行换算:1千卡=1大卡=4.184千焦。

营养成分表是食品包装上非常有价值的信息,随着人们对健康生活方式的追求越来越高,对食物的健康和营养要求也越来越高,读懂营养成分表的能力也显得尤为重要了。

## 这块“肉”到底该怎么吃?

5月28日,某洋快餐企业在上海、广州、深圳三地开启“植培”鸡块试吃活动。4月中旬以来,另外几家国际连锁餐饮企业也纷纷围绕“人造肉”推出试吃产品。

“人造肉”是否安全?营养如何?够划算吗?

### “人造肉”又来凑热闹了

“看起来形状比普通鸡块大,颜色更深。口感上和普通鸡块差不多,但加了荸荠丁,吃起来像果粒。”美食爱好者范女士告诉记者,自己首次试吃“人造肉”鸡块的口感。

5月28日上午11点,记者看到,某快餐企业广州花城湾店中有不少前来兑换“人造肉”鸡块的顾客。据悉,此次有上千人预约尝鲜。

华南理工大学食品科学与工程学院教授杨晓泉介绍,目前“人造肉”有植物蛋白和细胞培养两种技术路线。“细胞培养肉”是将干细胞置于培养皿中,依托支架和培养液,让细胞不断增殖,最后“长”成肉。但目前该技术尚未成熟,还处在实验室阶段。以植物蛋白制肉的工艺则是从大豆、豌豆等中提取蛋白质,然后通过调味使其具有动物肉的口感。目前市面上可见的“人造肉”均以“植物肉”为主。

2019年,几家国内公司曾推出“人造肉”肉饼、月饼等都属于被称为“植物肉”的植物蛋白制品。据悉,此次洋快餐企业推出的“人造肉”仍属此类制品。

安全吗?营养吗?划算吗?

业内人士认为,除口味外,安全性、营养价值、性价比等因素决定了“植物肉”能在多大程度上被中国消费者认可、接受。

——安全吗?多名行业专家表示,对“植物肉”而言,病毒感染、动物疾病、过量使用抗生素等风险均更低。中国植物性食品产业联盟秘书长薛岩表示,目前参照比较成熟的豆制品相关安全标准管理“植物肉”。记者了解到,有关监管部门表示,将采取审慎态度,在确保安全的前提下,为行业提供比较宽松的发展环境。

杨晓泉也提醒,一些生产商为了尽

量模拟动物肉的口感、味道,可能会过度使用添加剂,“味道不够酱料来凑”,“过度加工”、盐分过高的健康风险值得警惕。

——营养吗?杨晓泉等专家表示,从蛋白质含量这一衡量食品价值的重要维度看,“植物肉”蛋白的氨基酸组合非常丰富,跟动物肉蛋白的营养几乎等效。但两者在微量元素含量上仍有差别,目前在部分项目上动物肉含量更丰富些。

——划算吗?此次某洋快餐企业推出试吃的“植物肉”鸡块价格为5块1.99元,仅为普通鸡块价格的1/5左右。但另一家企业的植物牛肉轻食价格却在59元至69元不等,并不便宜。

杨晓泉认为,植物肉的加工成本并不高,理论上讲,其价格不应高于动物肉制品。不排除部分产品定价包含营销推广等市场策略。但随着生产规模不断扩大、市场接受度持续提高,相关产品价格将会下降。

### 急需统一监管、准入标准

记者发现,近日“人造肉”主题在资本市场再次被“炒热”,背后原因众说纷纭。

那么“人造肉”产业本身到底发展前景如何?

“‘植物肉’与动物肉间不是竞争关系。”某食品企业负责人陈冕认为,“植物肉”制品对于中国消费者迅速上升的肉类蛋白需求是一种有益补充。

多名相关企业负责人告诉记者,国内“植物肉”生产、加工、制造产业链将逐渐完善,不少科研团队和企业正在“人造肉”产品研发领域投入精力与资本,“人造肉”产业的发展或有较大的空间。

但与此同时,专家也发出重要提醒,目前尚无专门针对“人造肉”产品编制的各项国家安全标准,要防止一哄而上、资本炒作过头,实际上侵害消费者利益,甚至带来安全隐患。薛岩表示,目前行业内部正在研究制定“植物肉”食品产品生产和上市标准,将借鉴国际上成熟的标准体系,逐渐加强相关产品市场监管、严守准入“门槛”。

(新华网)