

吃對了孩子才健康

為孩子選擇最合適的食物

醫學家及營養學家們一致認為，造成人類生病最主要的原因就是飲食結構的不合理。約1500年前，藥王孫思邈在《千金要方》中有言：「凡欲治療，先以食療，既食療不愈，後乃用藥耳。」每一種食物都有藥物作用，孩子究竟能吃什么食物，不能吃什麼食物？吃與不吃的科學依據是什麼？是為人父母者最為關注兩大問題。吃對了孩子才健康，讓我們一起為孩子守好飲食關。

文：萬力生（深圳市兒童醫院中醫科醫學博士）



■家長可以多為體寒與體虛的小朋友準備溫養脾胃、補氣補血的牛肉。



■苦瓜具有清熱解暑、消炎退熱、清心明目的功效，適合熱型小兒食用。



■有機食品在生產中不使用化學合成的農藥、肥料且較普通蔬果含有更多的礦物質與抗氧化物。



■屬於濕型的小朋友，形體多肥胖，他們動作較遲緩，要忌食甜膩酸澀之食品。



俗話說：「民以食為天，食以安為大。」形象地道出了食品對人類生存和發展的重要性。在環境污染日益加重，在添加劑、防腐劑、轉基因食品滿天飛的今天，吃什麼食品才是安全的呢？超市的食品、菜場的蔬菜非常豐富，看上去亦新鮮可口，讓人食慾倍增，可是光鮮之下是否暗藏毒素、激素、農藥與其他殘留化學藥品，卻無人知曉。在物質條件大大改善的當下，除了「吃飽」，還要「吃好」、「吃得安全」、「吃的健康」。

有機食品孩子的首選

一杯雪糕含16種食品添加劑，一袋方便麵中有14種食品添加劑，乳酸飲料有12種，棉花糖裡有9種，一袋話梅有8種，薯條裡也有8種添加劑……要想找到一種沒添加劑的食品真的不易。但研究表明，超量攝入食品添加劑對兒童而言可造成諸多危害。兒童的免疫系統發育尚不成熟，肝臟的解毒能力較弱，極易對食品中的添加劑產生過敏反應。國外曾有研究指出，一些食品添加劑會傷害兒童的神經系統，可影響腦部發育，導致兒童注意力不集中，多動、易衝動。而轉基因食品能不能吃？這個問題長期以來爭議不斷。但筆者建議，為了孩子的健康，在轉基因食品的選擇上應更加謹慎。

那麼孩子到底吃什麼好？歐盟組織的一項研究顯示，有機食品比普通食品含有更多鐵和鋅，而有機水果和蔬菜所含有的抗氧化物也高於普通食品約40%，礦物質與抗氧化物均有益健康。綠色食品是限制使用化學合成農藥、肥料，並建立質量管理體系的食品，有機食品是遵循國際慣例，在生產中不使用化學合成的農藥、肥料，並且有嚴密的可追溯性的食品，兩者在安全方面都較有保障。

「辨證施食」科學合理

小兒體質由先天稟賦和後天調養決定，與生活環境、季節氣候、食物、藥物、鍛煉等因素皆有關係。然而，飲食營養是最為重要的一環。出生時體質較好的小兒可能因營養不當體質逐漸變弱；但先天不足的小兒，只要後天營養得當，體質卻會一點點增強。因此，根據體質作飲食調養非常必要。成人體制較為複雜可分九種，小兒體質則較簡單，僅有健康（平和）、寒、熱、虛、濕五型。

健康型的小朋友身體壯實、面色紅潤、精神飽滿、食慾好、二便調。飲食調養只需平補陰陽，注意食譜廣泛，營養均衡即可。寒型小兒因形寒肢冷、面色蒼白、不愛活動、口不乾渴、胃納不佳、吃生冷物易腹瀉，小便清長、大便溏薄，舌淡苔白，脈沉遲，所以要溫養脾胃，宜多食辛甘溫食物，如羊肉、狗肉、牛肉、雞肉、龍眼、荔枝等。忌食寒涼之品，如冰凍飲料、冬瓜、西瓜等。熱型小兒與寒型小兒的身體特徵恰恰相反，他們形體壯實、面赤唇紅、怕熱喜涼、口渴多飲、口臭、眼屎、食慾好、小便短赤、大便燥結、舌紅苔黃、脈滑數。此類小兒易患咽喉炎，外感後易高熱。在飲食調養方面應以清熱為主，適合多食甘淡寒涼的食材，如苦瓜、冬瓜、蘿蔔、綠豆、芹菜、鴨肉、梨、西瓜等。忌食辛辣之品，如辣椒、大蒜、薑、羊肉、狗肉、荔枝、龍眼等。

剩下的兩個類型是虛型和濕型。體虛的兒童面色萎黃、少氣懶言、神疲乏力、不愛活動、汗多、食慾差、大便溏或軟、舌淡苔薄白、脈弱。他們往往容易貧血或反覆患上呼吸道感染疾病。針對體虛的孩子，家長最好能為他們準備氣血雙補的食物，像是羊肉、雞肉、牛肉、海參、蝦、木耳、核桃、桂圓、泥鰍等。忌食苦寒生冷之品，如苦瓜、綠豆、冬瓜、白蘿蔔等。而濕型的小朋友形體多肥胖，他們動作比較遲緩，易嘔惡、腹脹，大便溏爛，嗜食肥甘厚膩之品，多伴痰多，舌淡紅苔厚膩，脈滑。假使自家孩子屬於濕型，爸爸媽媽就要想辦法多給孩子實用健脾祛濕化痰的食物，譬如薏苡仁、扁豆、海帶、白蘿蔔、鯽魚、冬瓜等。要忌食甜膩酸澀之品，如蜂蜜、糖果、糯米、冷飲等。

根據季節變換飲食

一般而言，夏天應選擇平性和涼性食品為主，冬天則相反。判斷時令蔬菜的屬性很簡單，即夏天長出來的蔬菜一般偏涼些，冬天則偏熱些，水果也是如此。一些在暖棚裡生長的蔬菜，其季節性已不明顯，但其食物屬性基本上還是保留的。不過即便是冬天，連續一周食譜中全是熱性食材亦會對身體造成不利影響。所以，比較好的做法應該是適當地調整早、午、晚餐或一周內食譜的安排，使食物屬性趨於平衡，同時也易於落實食物多樣化的原則。

百草匯

魚腥草

魚腥草是三白草科多年生腥臭草本植物。葉菜 Houttuynia cordata Thunb. 的新鮮全草或乾燥地上部分。其莖葉揉碎後有濃烈的魚腥味，故名魚腥草；又名紫葳、折耳根、臭菜、臭腥草等。主產於浙江、江蘇、安徽、河南等地。魚腥草是藥食兩用植物，是一味天然清涼劑。涼拌折耳根是民間一道傳統佳餚，傳統以煮湯、煮粥、絞汁、炒粉沖服為主，最新開發的有保健養生型的魚腥草飲料、魚腥草茶和休閒食品等。魚腥草亦具有抗菌、抗病毒、增強免疫力、利尿等藥理作用。

簡易方：

1. 治慢性氣管炎：鮮魚腥草30克，虎杖9克，胡頹子葉15克。水煎服，每日2-3次，10日為一個療程。
2. 治扁桃體炎，咽喉腫痛：鮮魚腥草30克，鮮筋骨草15克，柚子（種子）適量。共搗爛絞汁，調蜂蜜服。
3. 治痢疾、魚腥草18克，山楂炭6克。水煎，加蜜糖服。
4. 治尿道炎、膀胱炎、魚腥草根莖6-9克，燈芯草3-6克。水煎服。

使用注意：體質虛寒者慎服。



■涼拌折耳根：將魚腥草的老根、鬚拍去，留下嫩白根及葉片，清洗過後，用冷水浸泡10分鐘，撈出瀝乾放入鹽、醬油、花椒拌勻，即可食用。

醫訊

文：趙偉

老年食品未能滿足老年人

近年來，中國老年食品產業發展迅速，但老人家投訴：量是夠了，但質遠遠未達到要求。這麼多的食品廠家，生產出的老年食品如出一轍，除了一些蛋糕類食品，可以牽強地稱為老年人量身打造外，很少有真正為老年人開發的。有很多的所謂老年食品根本分不出年齡段，沒有貼近老年人的習性。比如：很少有企業根據老年人牙齒疏鬆等情況，貼近老年人的生理實際去做細緻的適齡食品。超市裡面的老年食品，從頭翻到尾，只有各類粉狀和稀糊類食品算是老年人的對路食品，但這些往往都是作為流食類為老人服務的，能供老人咀嚼的老年食品很少。

隨着生活水平的提高，食品製造企業不應該停留在一般的思維上，總認為老年人過慣了苦日子，不捨得消費好產品。應該站在另外一個角度想想，現在群眾的生活水平普遍提高，隨之而來的，飲食水平也在提高，年輕人能享受的，老年人自然能享受。

老年食品的包裝材質很少根據老年人的特點進行人性化設計，玻璃瓶罐頭是最有代表性的，瓶蓋難

開是不爭的事實，很多情況下，不僅老年人打不開，年輕人也得費很大勁才能打開。很多老年人喜歡吃加工後鬆軟的桃、雙果罐頭，但苦於沒辦法打開，只能放棄美食。

企業應該開發適合老年人的包裝食品，讓老年人想吃就吃，不能心有餘而力不足。這方面應該借鑒一些國外的食品包裝，最外面是紙殼，紙殼裡面是一層錫紙，不用費勁就可以打開，讓老年人真正實現想吃就吃。

方便老年人用餐的個性化餐館太少，有些養老院開辦了老年餐廳，但飯菜要麼索然無味，要麼營養搭配不合理，除非天天住在養老院裡的，不吃沒辦法，外面的老人根本不想參與。老年人因身體等原因，缺少了年輕人生活中的一些樂趣，很多轉為渴望在吃的方面得到滿足，但事實上不盡如人意。

綜上所述，中國老年食品開發者們應該多聽老人的意見，經常做一些社會調查，然後有針對性地進行開發。都應該加大力度去改進，讓老年人放心大膽去消費。

我的養生法

文：楊健克

食物互補又相剋 烹調選食需謹慎

食物有互補相剋之說，若是搭配錯誤，極易傷身。譬如，羊肉與西瓜同吃會傷氣；牛肉與栗子同吃會嘔吐；柿子和螃蟹同吃會腹瀉；雞蛋和糖精同吃會中毒；兔肉和芹菜同吃脫髮；鵝肉與雞蛋同吃會傷氣；洋蔥與蜂蜜同吃傷眼睛；豬肉與木耳同吃會生皮炎；雞肉與芥菜同吃會傷氣；芹菜與鴨梨同吃會嘔吐；蜂蜜與豆漿同吃會影響營養吸收；黃瓜與荔枝同吃破壞維生素C；柿子與山藥、栗子同食會導致大便乾燥；豆漿與菠菜同食影響營養吸收；胡蘿蔔與白蘿蔔同食產生酸素，可導致白血病；胡蘿蔔與辣椒、番茄同食會破壞營養素，不易吸收；黃瓜與花生米同吃會傷腎臟及腹瀉；胡蘿蔔與白酒同食容易引起肝病及肝中毒。

在吃香蕉前後飲食需要格外注意，因為當綠豆或芋頭與香蕉同食會導致腹瀉，而馬鈴薯與香蕉同食則會面目生斑；香蕉與紅薯同食亦導致消化不良。除此之外，還有幾種食物不宜多吃。第一，酸菜最好少吃。因為酸菜長時間泡在酸水裡，容易產生亞硝酸胺，這種物質容易致癌。第二，方便麵也不能多吃。因為油條中含有明礬，常吃會使智力下降，記憶力減退。第三，燒烤羊肉

串，含有致癌物質，少吃為佳。

在各類蔬菜瓜果中有不少食物可藥食兩用。黃瓜就是排毒養顏的最佳食品。黃瓜含有黃瓜酸，能促進人體的新陳代謝，排除體內毒素，還含有丙氨酸，胡蘿蔔素、果酸和細纖維等成分。胡蘿蔔是有效的排汞食物。它含有大量果膠與汞結合，有效降低血液中汞離子的濃度，加速排出血液中的毒素。每天吃些胡蘿蔔還可刺激胃腸的血液循環，改善消化系統，抵抗疾病、老化自由基。黑木耳含有一種植物膠質，有較強的吸附力。可將殘留人體消化系統內的灰塵、雜質集中吸附，再排出體外，從而起到排毒清理腸胃的作用。海帶的碘化物被人體吸收後，能加速病後和炎症滲物的排除，有降血壓防止動脈硬化，增進有害物質排泄作用。同時，海帶中還有一種叫硫酸糖的物質，能夠吸收血管中的膽固醇，並把它們排出體外，使血液中的膽固醇保持正常含量。葡萄具有清肝腸、胃內垃圾，增強造血機能。蘋果中的半乳糖醇有助於排毒，果膠則能避免雜物在腸道內腐化。

(完)

