

根據體質 為兒童搭配飲食

小兒體質由先天稟賦和後天調養所決定，與生活環境、季節氣候、食物、藥物、鍛煉等因素有關，其中飲食營養是最重要的因素之一。出生時體質較好的小兒可因餵養不當而使體質變弱，而先天不足的小兒，只要後天餵養得當，也能使其體質增強。因此，根據體質作飲食調養是很必要的。小兒體質分為健康（平和）、寒、熱、虛、濕五型。不像成人體質要分九種，如此複雜。根據體質「辨證施食」，可更為科學合理地對小兒飲食進行調養。

文：萬力生（深圳市兒童醫院醫學博士）



依據體質進行調養

- 健康型：**這類小兒身體壯實、面色紅潤、精神飽滿、食慾好、二便調。飲食調養應以平補陰陽為主，食譜廣泛，注意營養均衡即可。
- 寒型：**寒型小兒形寒肢冷，面色蒼白，穿衣較多，不愛活動，口不乾渴，胃納欠佳，吃生冷物易腹瀉，小便清長，大便溏薄，舌淡伴苔白，脈沉遲。飲食調養需以溫養脾胃為原則，宜多食辛甘溫食物，如羊肉、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：**此類孩子形體壯實，面赤唇紅，怕熱喜涼，口渴多飲，口臭，眼屎多，煩躁易怒，易興奮，食慾好，小便短赤，大便秘結，舌紅苔黃，脈滑數。但易患咽喉炎，外感後易高熱。在飲食調養方面常以清熱為主，宜多食甘淡寒涼的食物，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。
- 虛型：**屬於虛型體質的小兒一般面色萎黃，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。此類小兒易患貧血和反覆呼吸道感染。在飲食調養上應氣血雙補，宜多食羊肉、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。
- 濕型：**該類孩子形體多肥胖，動作遲緩，易嘔吐，易腹痛，大便爛糊，嗜食肥甘厚膩之品，多伴痰多，舌淡紅苔厚膩，脈滑。飲食調養以健脾祛濕化痰為主，宜多食薏苡仁、扁豆、海帶、白蘿蔔、鯽魚、冬瓜等。忌食甜膩酸澀之品，如蜂蜜、糖果、糯米、冷飲等。



■適合寒型小兒溫養脾胃食物有 龍眼、牛肉、龍眼、荔枝等。



■海參、蝦、木耳、核桃等食品可為虛型體質的小朋友補氣補血。



■蝦。



■木耳。



■核桃。



■濕型體質的孩子宜多食薏苡仁、海帶、白蘿蔔、鯽魚以健脾祛濕。



■海帶。



■白蘿蔔。



■鯽魚湯。

因應季節選擇食材

一般而言，夏天應選擇平和和涼性食品為主，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，這個季節時令原則是總體上來講的，雖然是冬天，但連續一周食譜均是熱性，對身體也會不利。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。

目前幼兒中兩極分化現象十分明顯，「小胖墩」和「豆芽菜」的孩子發生率很高。「小胖墩」的孩子食量要減少，要少吃油膩和糖等高能量的食品，多活動；「豆芽菜」的孩子要適當增加進食量和油脂的攝入量，以維持正常的生長發育和適宜的體重。

培養健康的飲食習慣

「小孩子每天就這麼幾件事：吃、喝、拉、撒、睡」。這是誇張的形容孩子生活中的必做之事。其實，這樣形容對孩子來說不太公平，孩子正是從：吃、喝、拉、撒、睡中學習了生活的本領，孩子從一出生就開始了習慣的養成，既然「吃」放在了第一位，那在眾多的習慣中，飲食習慣就彰顯了它的重要意義了。培養孩子健康的飲食習慣，要從嬰兒開始，包括按時進餐、堅持吃早餐、細嚼慢咽、睡前不飽食、進食專心、進食姿勢正確、食後漱口、食後摩腹、食後散步、保持良好的進食心情和氣氛（進食宜樂）及培養孩子餐桌上的「禮儀」等。

皮膚病 久治不癒會影響內臟

人們往往認為濕疹和皮膚炎等只是皮膚的問題，與內臟無關，所以常常置之不理，或者不進行充分治療。而日本三重大學的研究小組日前發現，皮膚病經久不癒會影響到內臟，有可能導致動脈硬化、心臟肥大、內臟脂肪炎症等問題。牛皮癬患者曾被指出與健康人相比平均壽命較短，容易患心肌梗塞等，不過具體機制尚不清楚。

三重大學副教授山中惠一率領的研究小組推測，這有可能是皮膚慢性炎症部位產生的細胞因子對生物的免疫系統產生了影響。研究小組為了驗證這一推測，通過基因操作，製作出了在出生一定時間後會患上皮膚炎的實驗鼠，結果在持續觀察的過程中，發現實驗鼠出現了動脈硬化、心臟肥大、心血管障礙、脂質代謝異常等症狀。研究小組認為，此次研究成果顯示經久不癒的皮膚炎並非只是皮膚自身的問題，適當治療控制皮膚炎非常重要。

■新華社

「訓練」 大腦喜歡健康食品

人們都知道多吃健康食品有好處，可偏偏那些「不健康食品」似乎更誘人。英國《營養和糖尿病》雜誌刊登一項最新研究說，大腦對食物的偏好其實可以通過「訓練」來改變，從而形成良好的飲食習慣，降低肥胖風險。



■我們可以「訓練」大腦喜歡健康食品如全麥麵包而非薯條，改善飲食習慣降低肥胖風險。



「我們並非生來就喜歡炸薯條，而討厭全麥麵包。」正是基於這一條，美國塔夫茨大學等機構科研人員開始探究，專門的訓練能否調整人們的飲食偏好。他們徵集了13名肥胖或超重者，並為其中8人設計出一整套減肥方案，包括適當的行為改變訓練，高纖維高蛋白、低碳水化合物膳食等。另外5人則作為對照組，不干預他們的日常生活和飲食習慣。

在這項為期6個月的研究項目開始前和結束後，研究人員對這兩組參與者腦部進行了核磁共振成像掃描，重點考察大腦中與回饋和成癮有關的區域對不同食物的反應。結果發現，接受半年訓練之後，被干預者對低熱量食物的興趣明顯增加，而對高熱量的不健康食品興趣下降。對照組則沒有出現這種變化。

研究人員說，如今不健康食品及其廣告充斥在生活中，不利於人們作出健康選擇，但這項研究表明，如果主動作出改變，遠離不健康食品，則大腦也會逐漸適應這種變化，喜歡上果蔬、穀物這類健康飲食。下一步他們將進行更大規模研究，驗證這一結論。

■新華社

孕婦和幼童 應避免進食捕獵性魚類

魚類含有多種人體所需的營養素，例如奧米加-3脂肪酸和優質蛋白質等，更是胎兒和幼兒腦部成長所需的養分。然而，食物環境衛生署食物安全中心發言人日前提醒市民，體型較大或捕獵性魚類的金屬雜質汞（俗稱水銀）含量一般較高，孕婦、計劃懷孕的婦女和幼童等較容易受汞影響的人士應避免進食。

發言人說：「中心接獲歐洲聯盟委員會食品和飼料快速預警系統（預警系統）的通報，指荷蘭當局發現一款越南出口的連皮冷藏劍魚樣本含百萬分之一點八一的汞。受影響的產品據報曾於上月底進口本港。中心已根據預警系統的資料，聯絡涉事的入口商，正調查有否進口受影響批次的產品。」發言人表示，雖然按該有問題劍魚樣本的汞含量計算，在正常食用情況下，對一般市民健康造成不良影響的機會不大，可市民仍應保持均衡及多元化的飲食，適量地進食多種魚類。正如中心的一貫建議，孕婦、計劃懷孕的婦女和幼童在選擇魚類時應首選體型較小的魚類，避免進食體型較大或捕獵性魚類和汞含量可能較高的魚類（例如吞拿魚、金目鯛、鯊魚、劍魚、旗魚、桶棘鯛和大王馬鮫魚等），從而減低因攝入過量金屬污染物以致損害胎兒和嬰幼兒健康的風險。



螺頭健脾湯

配方：響螺頭，芡實，北沙參，山藥，白蓮子，蜜棗。

製法：將藥材洗淨，放入湯鍋內。注入6至8碗清水。大火煮滾後，加入已汆水鴿肉或瘦豬肉。改用小火煲3小時。最後，加適量食鹽調味，即可食用。



■螺頭健脾湯。

功效：健脾開胃、滋陰補虛。

適應症：脾胃虛弱、陰虛口乾、津液不足、大便乾結等。方解：響螺頭味甘，性寒，養陰生津。芡實固腎澀精、補脾止帶。北沙參養陰清肺、生益生津。山藥健脾益肺、養胃生津、補腎固精。白蓮子補腎益腎、養心安神。蜜棗健脾潤肺、補血益氣，加之能使湯更清甜。

小貼士：

- 建議配鴿一隻，或瘦肉250克。
- 飲食以清淡為主，忌食辛辣。
- 新鮮海螺不容易清洗，外面有一層滑膩液體。用乾生粉與螺肉拌勻，用水沖洗，就容易乾淨。

摘自党毅、陳虎彪《湯療——湯的小百科》



砂仁

為薑科多年生直立草本植物陽春砂 *Amomunvillosum* Lour.、綠殼砂 *A.villosum* Lour.var.xanthioides T.L. Wu et Senjen 或海南砂 *A.Longiligulare* T.L. Wu 的乾燥成熟果實。又名縮砂仁、縮砂密。陽春砂主產於廣東陽春縣，質量較好；綠殼砂主產於雲南；海南砂主產於海南、廣東，質量較差。

砂仁生於氣候溫暖、潮濕的山溝林下陰濕處。陽春砂植株高1.2至2米。根莖圓柱形，匍匐於地面。芽鮮紅色，錐狀。葉舌半圓形，棕紅色。綠殼砂與陽春砂形態相似，海南砂的葉舌極長。砂仁秋、夏間果實成熟，種子呈黑褐色時採收，曬乾。陽春砂、綠殼砂藥材呈橢圓形。表面棕褐色，密生刺狀突起。果皮薄而軟。種子集結成團，有白色隔膜將其分成3團。種子為不規則多面體，棕紅色或暗褐色；質硬。氣芳香而濃烈，味辛涼、微苦。海南砂果皮厚而硬；種子團較小；氣味稍淡。

成分藥理：含揮發油和多種微量元素。具有抑制胃潰瘍、鎮痛、抗血小板凝集等藥理作用。

藥性功用：味辛，性溫。歸脾、胃、腎經。化濕行氣，溫脾止瀉，理氣安胎。用治瀉濁中阻，脘腹脹滿，不思飲食，噁心嘔吐，妊娠惡阻，胎動不安。

用法用量：煎湯內服，每劑3至6克，後下；亦可入丸、散。



■綠殼砂。



■砂仁。

簡易方：

- 治脘腹脹滿，不思飲食。砂仁、木香各6克，枳實9克，白朮12克。水煎服。
- 治脾胃虛弱，食慾不佳。砂仁3克，五味子肉1.5克，砂糖30克。研細拌勻，再加蜂蜜少許，細細嚥下。
- 治痢疾，飲食不進。砂仁6克，砂糖20克，細茶15克，生薑片5片搗爛。水煎，溫服。
- 治妊娠胃氣逆，嘔吐不食。砂仁為末，每服6克，沸湯入薑汁少許，送服。
- 治氣虛脫肛紅腫。砂仁，黃連，木賊等分。為末，每服6克，米飲調下。

使用注意：陰虛有熱者慎服。