

孩子饮食中的 12 “黑客”

你知道吗，人类最残酷的“杀手”——癌症正逼近儿童！一份来自某省级肿瘤医院的调查报告显示，近年来不仅常见的儿童肿瘤发病率上升，如淋巴瘤、白血病等，而且一些中老年人多发的鼻咽癌、食道癌、肝癌、肺癌、脑癌等在14岁以下的孩子中也屡见不鲜。对此，医学专家们也感到惊讶：来得太早啦！

“黑客”之一：食物污染

造成今天这种局面的原因是多方面的，如环境的恶化、家电的辐射、儿童生活习惯的改变以及摄入高蛋白、高脂肪的食物等。分析发现：食物中的硝酸盐进入人体后可转化成致癌物亚硝酸盐；黄曲霉素是诱发肿瘤（特别是肝癌）的一大“元凶”；食物中残留农药进入人体并蓄积，轻则损害肝、脑、肾等器官，重则可致急性中毒而丧命。

对策：首要一条是对孩子的食物巧加选择，选择那些无农药污染、无霉变、硝酸盐含量低且新鲜干净的食物，如米、面、豆类、芹菜、葱、蒜、韭菜、土豆、萝卜、地瓜等。对疑有农药污染的蔬菜可作解毒处理，用蔬菜清洗剂或小苏打水浸泡后再用大量清水冲洗。根茎类蔬菜和水果，一律要削皮后再烹调或食用，以维护孩子的身体健康。

“黑客”之二：补品

玲玲刚满5岁，长得活泼可爱，不足的是身体偏瘦。其父母到处打



听长胖的秘方，后来看到一则广告说花粉制剂不仅滋养身体，而且能健脑益智，随即买来按药品标签上的说明给孩子服用。想不到20天后孩子两侧乳房长大……吓得父母急忙将女儿送到医院，专家的诊断为性早熟，罪魁祸首就是花粉补品。

对策：以平常心对待补品，拒绝广告误导。专家建议，5岁以下的孩子不服补品，5岁以上的孩子应根据具体情况由医生决定。

“黑客”之三：洋快餐

近年来，洋快餐风靡国内。一些家长为了迎合孩子的口味，不惜慷慨解囊满足孩子的要求。可是不少儿童因为体重超标成了“小胖墩”。而“小胖墩”又易与高血压、糖尿病、脂肪肝、肥胖等多种“文明病”结缘，严重危害其身体与智力发育。

“黑客”之四：甜食

甜食口感好，加之包装精美、做工考究的糖类点心与零食比比皆是，成为儿童又一种“挡不住的诱惑”。然而，长时间嗜吃甜食却可给



儿童带来精神、卫生方面的问题，使儿童情绪失常，表现为激动好哭、撕书毁物、爱发脾气、打架斗殴等，医学上谓之“嗜糖性精神烦躁症”。

对策：限制甜食，减少零食，三餐蛋白质、脂肪与碳水化合物的比例应维持在1:3:6的水平。

“黑客”之五：酸性食物

孤独症是一种心理障碍，患此症的孩子性情孤僻、不爱交往、对环境的适应能力特别差。为什么专家将其与酸性食物挂上了钩呢？要弄清其中的奥秘，首先得明白何谓酸性食物。

这里说的酸性食物并非指食物的味道而是指其性质，如各种肉、蛋及糖类等。这类食物正是被人们看重的“高营养食品”，往往被家长作为首选食品列入儿童的食谱中。但是，它们进入人体后的最终代谢产物为酸性成分，可使血液呈酸性，改变血液正常的弱碱性状态，导致酸性体质，从而使参与大脑正常发育和维持大脑生理功能的钾、钙、镁、锌等元素大量消耗，导致思维紊乱。

对策：调整三餐结构，适当减少蛋白质、脂肪、糖类所谓“营养性食物”的比重，增加蔬菜、水果等。

“黑客”之六：精食

时下不少家庭追求“食不厌精”，将进食精米白面视为时尚。然而长期吃过于精细的食物，不仅会减少B族维生素的摄入影响神经系

统发育，而且损失过多的铬元素还会影响到视力。

对策：适当给孩子安排一定量的粗粮糙米，供给足量的铬元素。

“黑客”之七：方便面

方便面是时下流行的快餐食品之一，是油炸面条加上食盐、味精组成的，最大弊端在于缺乏蛋白质、脂肪、维生素以及微量元素，而这些恰是儿童生长发育必不可少的养分。

对策：不能让方便面成为孩子的主食，否则可诱发营养不良，危害孩子的身体与智力发育。

“黑客”之八：巧克力

巧克力虽然是一种历史较为悠久的食品，但由于其多种保健功能（如保护心脏、防癌、减肥、调节情绪等）的相继发现，越来越受到保健专家的关注与提倡，因而逐渐“热”起来成为一种时尚食品。但儿童应适当限制，否则易与糖尿病结缘。

巧克力可在小儿体内产生过敏反应，使膀胱壁膨胀、容量减少、平滑肌变得粗糙、产生痉挛，同时这一过敏反应又使小儿睡得过深，使其在尿液充盈时不能及时醒来而尿床。随着小儿进入青春期，对巧克力不再产生过敏反应了，遗尿现象即可消失。

对策：小儿期，临睡前应少吃或不吃巧克力。

“黑客”之九：咖啡

咖啡含有较多的咖啡因，而咖啡因有阻碍婴儿骨骼发育的不良作用，故常饮咖啡、吃咖啡糖果或咖啡饼干的孩子，有成为“武大郎”的危险，父母不可不当回事儿。

对策：鼓励孩子多喝白开水，少接触或不接触咖啡。

“黑客”之十：鱼片干

鱼片干由海鱼加工制成，含有丰富的蛋白质、钙、磷等营养元素，加上味道美，故家长乐于买，孩子也乐于吃。但要警觉的是鱼片干里氟的含量往往过多。据测量，鱼片干中的氟元素是



牛、羊、猪肉的2400多倍，是水果、蔬菜的4800多倍。而人体每日对氟元素的生理需要量仅为1毫克~1.5毫克，故每天从食物中摄入氟的安全限度不得超过4毫克~6毫克。如果超过这一限度，氟就会在体内积蓄起来。

对策：为了孩子有一口洁白整齐的“玉齿”，对鱼片干一定要限量，绝对不可长年累月让孩子大量摄入。

“黑客”之十一：豆奶

豆奶作为母乳和牛奶的最佳替代品喂养婴幼儿，多年来一直无人质疑，但近年来陆续有研究报告指出婴儿喝豆奶的弊端。研究人士发现，吃豆奶长大的孩子，成年后引发甲状腺和生殖系统疾病的风险系数

增大，原因在于婴儿对大豆中高含量植物雌激素的反应与成年人不同，婴儿摄入体内的植物激素只有5%能与雌激素受体结合，余下的植物雌激素便在体内积聚，这样就可能为其将来的性发育埋下隐患。有资料显示，喝豆奶长大的孩子日后罹患乳腺癌的风险概率是常人的2倍~3倍。接着又有报告指出豆奶和大豆代乳品中的锰含量高于母乳50倍，而吸收过量的锰元素，将影响6个月以下婴儿的脑发育，从而增加了婴儿以后患注意力缺陷、多动症和青春期暴力冲动的可能性。

对策：提倡母乳喂养，婴儿特别是6个月以下的婴儿最好不喝豆奶。

“黑客”之十二：冷饮

孩子的肠管比成人的长而薄，肠膜松弛而固定能力差，一旦受到冷饮刺激，可导致肠管平滑肌痉挛和蠕动加快，容易诱发肠套叠造成肠道梗阻而危及生命。

对策：夏季孩子吃冷饮要慎重，切忌放纵，以防不测。一旦出现腹痛、呕吐等症状，应立即就医。

(减小红)



诱发脂肪肝的危险因素有哪些

副主任医师 侯瑞芳

脂肪肝的危险因素是指这些因素的存在能导致脂肪肝发生频率上升，而去除这些因素则可降低脂肪肝的发生率。流行病学研究发现，脂肪肝的高发除与肥胖症、高血压病等富裕型疾病及其家族史密切相关外，还与如下因素有关：

1. 不合理的膳食结构

调查发现，膳食结构与脂肪肝密切相关，荤食是导致脂肪肝的重要原因之一，而主食碳水化合物（米饭、面条）的多少与脂肪肝发生并无密切关系。因过多食用高脂肪食物，会使肝脏承受更大的负担。

2. 有肥胖相关疾病的家族史

一个人是否发生脂肪肝与先天遗传有一定关系。有肥胖症、糖尿病、高脂血症和脂肪肝家

族史者，其脂肪肝的发病率高于一般人群。然而遗传因素只有在在不健康的生活方式和科学的饮食习惯基础上才会起作用。

3. 嗜酒

酒精进入人体后，要在肝脏进行分解代谢，酒精及其代谢产物乙醛对肝细胞有一定毒性，使肝细胞对脂肪酸的氧化利用减少，合成甘油三酯增多。因此，饮酒越多，肝内脂肪酸和甘油三酯越容易堆积，越容易导致酒精性脂肪肝。嗜酒现已成为导致脂肪肝的重要原因，但偶尔少量饮酒并不会诱发脂肪肝。

总之，脂肪肝发生的危险因素是多方面的，必须及早采取综合性的防治措施才能防止脂肪肝的发生。

治疗牛皮癣应合理用药

冬季是牛皮癣高发季节，患者的皮肤呈片状或点状银屑损害，瘙痒难忍，精神压力大的同时，也很痛苦。

牛皮癣共分四种类型：寻常型、关节病型、红皮病型及脓疱型。头部、背部、四肢易发生，也有全身症状，严重的会引起白血球下降或免疫功能下降，病人往往自行盲目用药或滥用激素药物治疗，因而耽误了病情。皮肤科专家建议，治疗牛皮癣要分类治疗，应先清除体内毒素，提高免疫力，阻断发病诱因，合理用药。

垂询电话：3976644 3322774