

宝宝辅食怎么吃,原来误区这么多

营养专家提醒,一岁前宝宝应吃奶为主,辅食也不应过早添加调味料

在全球抗疫的当下,多家外媒近日报道,澳洲、英国、爱尔兰等国当地超市出现“抢购潮”,消费者纷纷囤积婴儿奶粉、厕纸等食品和生活用品。加之物流不畅通,一些代购在社交平台上发布“缺货”“断供”图文,社交平台上一些家长表示担心宝宝的口粮问题;也有家长松了口气,称宝宝满六个月开始添加辅食后,奶量下降到一天一两顿,有的完全靠吃辅食管饱。但宝宝靠辅食吃饱,少吃奶或不吃奶真的可行吗?家长“宅家”自制的食物能满足宝宝辅食的营养需求吗?

■新快报记者 陈思陶
通讯员 林惠芳



■廖木兴/图

★辅食吃饱了,少吃奶也没关系?一岁前应以奶为主

部分家长在喂养中发现,宝宝对米糊等辅食特别喜欢,可以吃一大碗,因此认为“反正辅食都可以吃得饱,奶少吃些无所谓。”

对此,广东省妇幼保健院营养科主任夏燕琼表示,辅食量和奶量的问题要分月龄看待,但对于一岁前的宝宝来说,合适的饮食结构还是以奶为主。家长在宝宝满4-6月后开始添加辅食的尝试,适应期在保证每天有800-1000毫升奶量的基础上,可以从一两勺少量开始添加辅食;随着宝宝胃容量增大,7-9月龄时,在保证每天有800毫升奶量的基础上,辅食可以逐渐增加到每天1-2餐;10-12月龄时,在保证每天有600-800毫升奶量的基础上,辅食可以再增加到2-3餐。总的来说,一岁前宝宝的饮食以奶为主,对辅食量的把握,是尽量将它控制在不影响奶量的基础上添加。

★牙齿没长出,吃肉消化不了?辅食中应添加肉类

宝宝的第一口辅食选择强化铁的米粉,这是很多家长都知道的喂养建议。但对于辅食中添加肉类,有家长表示不解,认为宝宝牙齿还没有长出,不宜吃肉,即使吃肉也不容易消化。

夏燕琼指出,宝宝牙齿尚未萌出,辅食中也可以引进肉类。肉类能为宝宝提供丰富的优质蛋白质、脂肪、铁、锌、维生素A和B族维生素,是精制谷类和水果中缺乏的营养素,它们可以更好地促进宝宝的生长发育,对预防宝宝缺铁性贫血等也具有重要的作用。

开始添加肉类的时间,夏燕琼建议根据宝宝的发育情况定夺。一般来说,宝宝在尝试米糊一周后,家长就可以给宝宝慢慢地尝试各种肉、菜、水果,但宝宝的咀嚼能力和胃肠功能一开始并不是非常完善,需要在后面的

练习中慢慢得到锻炼提高。因此一开始给宝宝尝试吃肉时,要先从少量、泥糊状开始,再慢慢过渡成细颗粒状、块状;量方面同样根据宝宝的月龄和生长发育状况适当调整,循序渐进。

夏燕琼指出,通常大多数宝宝在7月龄左右时,胃肠已经发育到可以消化肉类了。但鸡蛋和某些肉类,如鱼、虾、蟹等,部分宝宝进食后可能会出现过敏反应,建议初次尝试这些食物时在每天上午添加,连续吃3-5天;家长在此期间也要密切观察,如果没有出现如皮疹、呕吐、腹泻等食物不耐受和过敏表现,则可以继续食用,否则暂停喂食该食物。

★靓汤浓缩营养,喝汤堪比吃肉?宝宝不宜常喝汤

受广东地区家庭爱煲靓汤的习惯影响,有家长认为肉的营养精华在汤里,而且汤水易消化,因此常给宝宝煲汤做辅食。

但夏燕琼提醒家长,喝汤的目的主要是获得其中鲜美的味道,并不是出于营养的角度,煲的汤也并不适宜做辅食。一方面,汤主要的成分是水 and 用于煲汤的肉类渗出的脂肪和嘌呤,其蛋白质的含量远低于肉,煲得再久的汤水,营养也比不上汤里的肉。另一方面,正处生长发育阶段的宝宝长期喝汤不吃肉,喝低营养密度的汤水占据胃部空间,无法获取生长发育所需的足够的营养,反而影响宝宝吃其他东西摄取营养。

喝汤不吃肉,久而久之容易影响宝宝的体格发育。夏燕琼提醒,特别是一岁以内的宝宝,更不适合经常喝汤;如果给宝宝做肉汤,最好多吃肉,不能只喝汤。

★白粥清淡易消化,可为主要辅食?营养密度低不适宜

白粥制作简单,清淡易消化,但夏燕琼并不建议将白粥作为宝宝主要的

辅食,长期以白粥作为主要辅食,无法满足宝宝的生长发育需求,还会影响宝宝的体格发育,甚至是智力的发育。

夏燕琼解释说,宝宝正处于生长发育阶段,对能量和营养素的需求相对成人更高。白粥的营养密度非常低,主要为淀粉和水,仅有少量蛋白质;而且白粥容易产生饱腹感,食用白粥后宝宝可能下一餐吃奶量减少,影响营养摄取。

如果妈妈偶尔想给宝宝吃粥,夏燕琼建议,在粥里多加料,如肉、鱼、蛋、时令蔬菜等,以提高粥的营养密度。

★自制果汁纯天然,易做又好喝?果汁不能替代鲜果

社交平台上可以看到许多妈妈自己榨果汁给宝宝做辅食,与泥状、块状的水果相比,宝宝食用果汁更容易;而且自制果汁纯天然,零添加。

夏燕琼指出,果汁不能代替鲜果,不建议家长经常给宝宝喝果汁,最好直接尝试水果泥、水果片等。水果打成或压成汁后,虽然保留了大部分的维生素,但会丢失膳食纤维、抗氧化的植物多酚。同时,果汁制品的含糖量高于鲜果数倍,经常喝果汁,可增加糖尿病和肥胖等慢性病的风险。

★辅食添加调味,宝宝更爱吃?原味为主才健康

辅食是否添加调味也是母婴社群的热门话题。部分家长认为,不加盐、糖,一点味道都没有,宝宝会愿意尝试吗?

夏燕琼表示,这是家长常见的误区。过早食用添加调味品的辅食,会让宝宝从小就养成“重口味”的饮食习惯,高盐高糖的重口味饮食,会加大日后患上高血压、高血糖、肥胖等疾病的风险;重口味饮食也容易加重宝宝的肾脏负担。她建议,一岁以内小宝宝的辅食适宜以原味为主。

行业

“守护你我,一起战疫”活动收官

新快报讯 历时一个多月、由石湾酒厂集团发起的“守护你我,一起战疫”百万瓶68度白酒赠送活动日前收官。石湾酒厂方面表示,希望通过切实的行动为社会抗疫尽一份力,让消费者感受到企业对于履行社会公益责任的义不容辞。活动期间,石湾酒厂集团还向佛山市禅城区一线环卫工人捐赠5000个口罩,并向共青团佛山市委员会、佛山市志愿者联合会等机构捐赠68度白酒,在抗击新冠肺炎疫情中用作消毒。(陈思陶)

完美深化布局大健康产业

新快报讯 近日,中山市委书记赖泽华会见完美(中国)有限公司董事长古润金等企业家团队一行,会上围绕做大做强当地大健康产业展开探讨,旨在运用金融工具,深化产融结合,重点支持大健康科技、生物医药及智能制造等相关产业。完美多年来大力投入科研领域,形成独具特色的完美大健康产业布局。2019年与当地政府签订政企战略合作协议,依托于完美生命健康科技研究院,联合政府创新平台和科研资源,致力开展前沿科技研究。(陈思陶)

神州租车推进移动化智能化

新快报讯 为了刺激业务增长,神州租车日前表示将在2020年第二季度推出全新会员体系,并在2019年智能助手系统(测试版)的基础上优化智能应用程序,推出智能助手系统增强版,以进一步提升运营效率和用户体验。对于未来业务发展,神州租车方面表示,将持续推进业务的移动化和智能化。此外,面对新冠肺炎疫情,神州租车采取了一系列措施应对,包括推广无接触用车、优惠长租方案等刺激业务增长。在业内人士看来,当下或许正是挖掘新的潜在用户的关键性机会。(陈思陶)

妙可蓝多发布定增计划

新快报讯 3月25日,知名奶酪品牌妙可蓝多发布公告称,拟向东秀实业和内蒙古蒙牛定增募资不超8.9亿元。定增计划显示,所获得的资金扣除发行费用后将用于妙可蓝多上海第二工厂改扩建、吉林中新食品区奶酪加工建设、广泽乳业特色乳品产业升级改造3个项目。

同日,妙可蓝多收到了上海证监局的警示函,原因是未及时披露相关交易和资金使用情况。

3月27日,妙可蓝多公布,其下属全资子公司吉林科技已收到内蒙古蒙牛支付的全额投资款人民币约4.58亿元。(陈思陶)