

大批国产婴幼儿配方乳粉拟上市

选购配方奶粉有讲究



从今年8月开始,我国食药监局在官网陆续公布了我国多家乳品公司1-3段婴幼儿配方乳粉产品的合法注册信息,这意味着,今后有需要的新爸妈们将在市面上看到更多国产婴幼儿配方奶粉产品,同时也具有更多样化、相对更实在的选择。那么,家长究竟应该如何选择配方奶粉?如何给孩子喝才更科学安全呢?

自从三聚氰胺事件之后,许多家长几乎对国产奶粉谈之色变。其实,每个国家都存在食品安全问题,国外针对婴儿配方奶粉的召回事件也时有发生。我国在此次事件发生之后,重新修订了婴儿配方食品法规,增加了50个新条目,堪称史上最严格的法规。去年6月6日,国家食药监局又颁布了《婴幼儿配方乳粉产品配方注册管理办法》,婴幼儿配方乳粉产品配方均采取注册管理,从而提高了婴幼儿乳粉行业的准入门槛,进一步督促企业科学研发设计配方,确保婴幼儿配方乳粉质量安全。因此,国产奶粉的质量安全提升有目共睹。

母乳是婴儿最好的食物,世界卫生组织建议母乳喂养到2岁,美国儿科学会和中国营养学会均建议纯母乳喂养至少6个月。但如果母乳不足,或者存在不适合母乳喂养的情况下,配方奶粉则是无奈之选。婴儿配方奶粉是模拟母乳成分进行配方的,所以选择好的配方奶粉,足以满足婴儿生长发育的需要。

首先,为了保证配方奶粉的质量安全,应注意到正规商场购买主流大品牌。因为要研制最接近母乳成分的配方奶,需要强大的研发能力和雄厚的资金支持。

当然,生产日期也一定是选择时要注意的事项。

其次,注意查看配方奶粉的配料表和营养成分表。母乳中的蛋白质之所以容易消化吸收,是因为其中乳清蛋白的比例较高,占70%。因此,国标强制要求婴儿配方奶粉中,乳清蛋白占蛋白质的含量不得低于60%。母乳中的糖类主要是乳糖,能促进大便通畅以及矿物质的吸收。根据国标,乳糖占碳水化合物的总量应≥90%。

第三,很多妈妈喜欢海淘国外奶粉,但如果买到假奶粉或者运输环境导致了奶粉的变质,安全性也着实让人担忧。因此,一定要通过正规网站购买,且不推荐日韩国家的海淘奶粉,以免由于营养缺乏影响宝宝生长发育。

另外,虽然目前对于配方奶中添加DHA(二十二碳六烯酸)和ARA(花生四烯酸)的益处尚未得到明确的临床试验,但鉴于二者对婴幼儿大脑和视力发育有着重要作用,因此,可以选择含有DHA和ARA的配方奶粉。

最后来说说配方奶粉的饮用安全问题。世界卫生组织(WHO)

认为,婴幼儿配方奶粉冲调和放置过程中,阪崎肠杆菌有潜在生长的可能,从而引起婴儿严重疾病,甚至导致死亡。阪崎肠杆菌对于1岁以内的婴儿最为危险,尤其是新生儿和2个月以下的婴儿。所以,一定要采用正确的冲调方法,以降低宝宝发生疾病的风险。

为了防止宝宝病原体感染,在使用奶瓶前,建议彻底清洗和消毒。使用不低于70℃的水(水煮沸后,室温下冷却时间不超过30分钟)冲调配方奶粉,从而起到杀灭细菌的作用。如果使用70℃以下的水冲调配方奶,应即刻食用,不得存放,以免阪崎肠杆菌过度繁殖引发感染。最好最安全的方法是每次喂奶时,冲调新鲜的配方奶,然后立即喂养。如果一次冲调过多,喝完剩余的乳汁要马上倒掉,不要留着下次饮用,因为其中的有害细菌会迅速生长。如果是未喝、新鲜的乳汁,可以冷却后,保存在低于5℃的冰箱内冷藏,但时间不能超过24小时。如果是置于室温下的乳汁,2小时后就不要再给宝宝喝了。

国家高级公共营养师 薛双环

秋季养生

多吃三类食物

秋天,很多市民都有“贴秋膘”的习惯,此时进补更要遵循养生的原则,可适当多吃以下食物。

黄绿色蔬果 夏天人们所吃蔬菜水果以瓜豆为主,瓜豆类中维A和维C含量较低,秋季如不及时补充,到了冬春季节容易发生视力下降、眼睛干涩、呼吸道感染等问题。因此要多吃橙黄色蔬菜和绿叶蔬菜,如南瓜、胡萝卜、西红柿、芥蓝、菠菜、绿菜花等。

发酵食品 夏天很多人贪食寒凉食物,导致胃肠的消化功能较弱。秋天应适当多吃一些营养丰富又帮助消化的食品,如发酵食品。主食可以选择发面饼、馒头等发酵面制品,尤其推荐杂面发糕,粗细粮搭配营养更高。副食可多吃一些豆类发酵制成的豆豉、豆酱、酱豆腐、麻豆腐、豆汁,奶类发酵制成的酸奶,还有大米发酵制成的醪糟等。

各种薯类 秋季正是薯类出产的旺季,山药、甘薯、芋头、马铃薯等薯类食物富含B族维生素和钾、镁等矿物质,有强健身体的作用,将它们作为精白米面的替代品,是非常好的养生措施。

湘西民族中医院副主任医师 刘文杰

放疗后体乏口干

用百合粳米熬粥

现代研究表明,百合含蛋白质、碳水化合物、钙、磷、铁和秋水仙碱等多种生物碱。这些成分综合作用于人体,不仅具有良好的滋补作用,而且对多种癌症都有较好的疗效,是一种比较理想的抗肿瘤药,多用于治疗肺癌、鼻咽癌、皮肤癌、淋巴瘤等。特别是这些肿瘤患者放疗后会体乏、口干心烦、干咳少痰甚至咯血等症状,用鲜百合与粳米一起熬粥,再调入适量冰糖或蜂蜜共食之,对于增强体质、抑制癌细胞生长及缓解放疗反应均具有良效。

山东中医药高等专科学校 吕荣华

精索静脉曲张

吃龙眼活血滋补

精索静脉曲张患者可适当食用山楂、龙眼、桃仁、红糖等。山楂味甘性温,有止痛、活血、止血、化瘀作用,能够扩张血管、降低血脂血压;龙眼味甘性平无毒,可滋补强壮、安神补血,用于治疗体衰、气血不足、脑力衰退等症,适用于脉管炎各型病人;桃仁味苦甘,性平而润,有破血去瘀、润燥滑肠作用,能活血、行血、消散瘀血;红糖性温味甘,具有益气、缓中、化食之功,还有行血活血、缓解疼痛的功用。

副主任医师 周迪武

腌蒜茄子

每当深秋,吉林家家户户都有腌制蒜茄子的传统习惯。它虽然是登不了大雅之堂的小菜,却也得到人们的偏爱,因其便于制做,是人们进餐不可少的咸菜。

做法:

1、选用比较嫩小的茄子,用水洗净后放锅中蒸熟,取出晾凉。

2、把大蒜(最好选用紫皮、瓣大、辣味足的蒜)剥去皮,用刀拍一下,放蒜罐里捣碎,加精盐、味素拌匀。

3、把蒸好的茄子从中间撕成两半,夹上兑制好的蒜泥,摆在盆或坛子里,放在凉爽的地方腌几天,即可食用。存放时,温度不宜过高,否则茄子会变酸。

汤明建

金秋豆腐似人参

中秋加国庆的超长假期给这个金秋带来了无限美好,过节难得休息,当然要吃得好吃好,但是过度的暴饮暴食满足了口腹却容易让健康亮起红灯。那么这秋天滋补的时候,吃点什么又解馋又健康呢?今天就给大家推荐一道爆款美食——豆腐。

可别小看这平白无奇的豆腐,它由汉淮南王刘安发明,具有两千多年悠久的历史。它含丰富蛋白质、脂肪、钙、磷、镁、铁等矿物质及大量维生素,由于它可提供人自身不能合成的几种必需氨基酸,其蛋白质消化率可由大豆的65%提高到92.7%,因此享有“植物肉”的美称。另外豆腐含钙量很高,吃“鱼头炖豆腐”补钙极佳,因鱼头中还富含

维D,能帮助钙吸收。

《随息居饮食谱》中记载,豆腐“清热润燥,生津,解毒,补中,宽肠,降浊”,其生津润燥的功效可有效缓解秋燥引起的胃热口臭、咽干咳嗽、大便干硬等症状。另外水土不服、遍身作痒、皮疹,每天食豆腐,可协助适应水土。但豆腐性寒,因此胃寒、脾虚和腹泻腹胀的人不宜多吃。此外,豆腐含有较多嘌呤,患痛风的患者需要特别注意。

民间有“金秋豆腐似人参”的说法,在越来越寒冷的深秋中,来一份热气腾腾,鲜香四溢的豆腐,绝对是人生一大满足啊!

长沙市中医医院(长沙市第八医院) 国家二级营养师 唐吉