

最近,媒体爆出一母婴店将“固体饮料”冒充“特医奶粉”卖给家长,导致婴幼儿营养缺乏、发育不良的事件,引起人们的广泛关注。固体饮料和婴幼儿奶粉究竟有什么区别?替换吃有哪些危害?如何正确挑选婴幼儿奶粉呢?



挑选婴幼儿奶粉 只认三大类别

固体饮料 vs 婴儿奶粉 区别很大

根据我国国家标准的定义,“固体饮料”是指用食品原料、食品添加剂等加工制成的粉末状、颗粒状或块状等固态的供冲调饮用的制品,比如豆奶粉、核桃粉、奶茶粉、速溶咖啡粉等等。此次新闻事件中的“固体蛋白饮料”就是蛋白质含量比较高、可以补充蛋白质的固体饮料,其主要原料是乳清蛋白,跟现在市场上很多健身、减肥人士吃的蛋白粉非常类似。固体饮料本身是一种合法合规的常规食品,普通人完全可以购买、食用,但它不能冒充“特医奶粉”卖给婴幼儿,因为它不是婴儿奶粉,更不是特医奶粉。

在我国,婴儿奶粉分为三大类:婴儿配方食品、较大婴儿和幼儿配方食品,它们都是作为“特殊食品”进行管理的。正规的特殊医学用途婴儿奶粉,一定会标注“特殊医学用途”和“婴儿”,且一定能找到国食注字的注册号。

婴儿配方食品是给0~6个月普通宝宝吃的,较大婴儿和幼儿配方食品是给6~36个月普通宝宝吃的。特殊医学用途婴儿配方食品则是给一些有特殊疾病,如乳糖不耐、蛋白过敏等的宝宝吃的。

固体饮料和婴儿奶粉,在营养价值方面也是相差了十万八千里。以本次事件中的蛋白固体饮料为例,从营养角度,它几乎只可以提供一些蛋白质。而婴幼儿吃的奶粉,除了蛋白质,还要添加脂肪及脂肪酸、多种维生素和矿物质等必需成分。这就意味着,蛋白固体饮料是一种营养相对单一的食物,而婴儿吃的奶粉则要营养全面丰富得多,也只有这样才能保证宝宝的健康需要。

吃蛋白固体饮料 为何会出现营养不良?

由于宝宝吃的是蛋白固体饮料,无法获得身体生长发育所需的全面营养,就容易出现营养不良和生长发育问题。比如,如果因为蛋白饮料口感不好、不爱吃等,导致宝宝没有吃饱,就会出现蛋白质摄入不足,导致蛋白质营养不良,就会使得宝宝出现“头大、嘴小、浮肿”等表现,最明显的特征表现就是婴儿“头大”,俗

称“大头娃娃”。

蛋白固体饮料没有添加维D,如果再不注意服用维D补充剂,宝宝就很容易发生维D缺乏,而维D缺乏就会引起佝偻病、生长发育迟缓等问题。

如何给孩子选奶粉?

母乳是婴儿最好的食物,只要可以母乳喂养,就不需要购买任何奶粉。如果实在无法进行母乳喂养,婴幼儿配方奶粉也可以。在选择时注意以下几点:

非三类类别不要买 在我国,婴儿奶粉分为三大类:婴儿配方食品、较大婴儿和幼儿配方食品,和特殊医学用途婴儿配方食品。在选择奶粉时,首先要看产品类别,只要不是这三类,就不要购买。

去国家平台查询 我国对婴幼儿配方奶粉采取注册管理制度,该制度就包括了对产品配方的审核。因此,在选择奶粉时,注意查看产品是否具备相关资质说明,或者去国家市场监管总局网站查询该产品是否取得了注册。

不要盲从“高级”成分 市场上的奶粉琳琅满目,不少商家都会宣称自己的产品含有一些健康物质,比如益生元、益生菌、脑磷脂群等。实际上,奶粉中含有多种健康成分,但总体分为两大类:必需成分和可选择成分。一般取得了注册资质、规范生产的奶粉中都有这些“必需成分”,都可以保障宝宝健康。这就意味着,买普通的奶粉就完全可以了,不用刻意追求所谓的高级奶粉,更不要被商家的营销牵着鼻子走。

要掌握一定营养学知识 特殊医学用途婴儿配方食品是针对患有特殊紊乱、疾病或医疗状况等特殊医学状况婴儿的营养要求,专门设计制成的粉状或液态配方食品。如果你的宝宝有乳蛋白过敏、乳糖不耐等问题,请一定要在医生或者专业营养师指导下选择靠谱产品,且自己也要学习一些营养学知识,比如要看营养成分表,看看“奶粉”的配方,营养是否全面,如果配方看不明白,至少也要看产品类别是固体饮品还是以上提到的三类婴儿奶粉,不属于这三种婴儿食品的不购买,更不要盲从导购员建议。

中国食品辟谣联盟专家团成员
阮光锋

当前,我国新冠肺炎疫情防控向好态势进一步巩固,防控工作已从应急状态转为常态化。为加强对老年人、儿童青少年等重点人群的营养健康指导,减少疫情期间长时间居家生活对其身心健康的影响,国家卫生健康委组织编制了新冠肺炎疫情期间老年人、儿童青少年营养健康指导建议,我们将分上下两期为大家介绍。

新冠肺炎疫情期间重点人群营养健康指南(上) 老年人群营养健康指导建议

合理膳食是维护老年人免疫功能的有效手段,然而,老年人身体功能衰退、咀嚼和消化功能下降,同时多患有慢性疾病,对膳食营养有更多且特殊的需求。因此,针对老年人群提出以下营养健康指导建议。

拓展食物供应 丰富食物来源

在严格遵守防疫要求的前提下,积极疏通、拓展食物供应渠道,丰富食物来源。在目前米(面)、蛋类和肉类食物供给得到较好保障的基础上,努力增加鲜活水产品、奶类、大豆类、新鲜蔬菜水果、粗杂粮和薯类的供应。

坚持食物多样 保持均衡膳食

力争每天食用的食物种类在12种以上,每周在25种以上。多吃新鲜蔬果,每天至少300克蔬菜,200克水果,且深色蔬菜占到一半以上。增加水产品的摄入,做到每周至少食用3次水产品,每周摄入5~7个鸡蛋,平均每天摄入的鱼、禽、蛋、瘦肉总量120~200克。增加食用奶和大豆类食物,每天摄入300克液体奶或相当量的

奶制品,乳糖不耐受者可选酸奶或低乳糖奶产品;大豆制品每天达到25克;适量吃坚果。

保持清淡饮食 主动足量饮水

多采用蒸、煮、炖的方式烹调。少吃、不吃烟熏、腌制、油炸类食品。少盐控油,每人每天烹调用油不超过30克,食盐不超过5克。保证每天7~8杯水(1500~1700毫升),不推荐饮酒。

保持健康体重 重视慢病管理

争取做到每周称一次体重,避免长时间久坐,每小时起身活动一次。尽可能利用家中条件进行太极拳、八段锦等适宜的身体活动;鼓励在做好防护的前提下进行阳光下的户外活动,每周中等强度身体活动150分钟以上。每3个月监测一次血糖、血脂、血压等慢病危险因素,提高慢病自我管理能力。

提倡分餐饮食 鼓励智慧选择

提倡分餐制,多使用公筷、公勺。学会阅读食品标签,选择安全、营养的食品。

夏食毛豆消暑热

眼下正是毛豆上市的季节,毛豆色泽嫩绿,青翠可爱,是一种和夏天很般配的时蔬。众人皆知五谷中有“菽”,但知“菽”即毛豆者不多。《诗经》中有一句“中原有菽,庶民采之”,意思是田野里有毛豆,人人都可以采摘,暗喻“王位无常家,勤于德者则得之”。

毛豆既富含植物性蛋白质,又有非常高的钾、镁元素含量,B族维生素和膳食纤维也特别丰富,同时还含有皂甙、植酸、低聚糖等保健成分,对于保护心脑血管和控制血压很有好处。此外,夏季吃毛豆还能预防因为大量出汗和食欲不振造成的营养不良、体能低落、容易中暑等情况。

夏食毛豆,食法丰富多彩。有带壳烹调的,如盐水毛豆、凉拌毛豆、五香毛豆、



香辣毛豆等。有不带壳烹调的,如麻辣毛豆、肉末番茄烧毛豆、肉末毛豆炒香干、清炒毛豆、火腿肠炒毛豆、青椒炒毛豆等。其中尤以凉拌毛豆最受人们喜爱。

毛豆可以和多种肉蔬融洽相处,切肉丝炒、剁肉糜炖,裹上油脂包浆的毛豆闻起来肉香足,吃起来豆香却更明显。用豆腐、雪菜、丝瓜、萝卜干等素炒毛豆,则将毛豆的清新境界发扬到底,这种清新与清凉共存,能抵消酷暑的炎热,吃吃毛豆子炒萝卜干,一个夏天就过去了。

郝建民