

母婴和儿童营养的瑰宝 DHA 鸡蛋

上期我们说到，DHA 鸡蛋充分结合了 DHA 和鸡蛋的优势，将促进大脑和视神经发育的高级营养物质 DHA 通过鸡蛋这种日常食品带给千家万户。但很多朋友会有这样的疑问：DHA 鸡蛋与普通的鱼油胶囊等保健品有什么不同呢？我们又该如何识别市面上的 DHA 鸡蛋呢？

湖南加农正和生物技术有限公司和湖南农业大学的联合研究显示，鸡蛋中的 DHA 主要存在形式为“磷脂酰胆碱 DHA”，广义称之为“卵磷脂 DHA”，与市面上的纯化鱼油胶囊完全不同，后者主要成分往往是乙酯型 DHA，其分子结构为“乙醇+DHA”，乙酯型 DHA 会在机体中分解成乙醇（俗称酒精）和 DHA，一些乙醇过敏的人群食用这种鱼油胶囊保健品存在着一定的风险。进口天然鱼油或藻油中的 DHA 为甘油三酯型，虽然弥补了乙酯型 DHA 的不足，但依然存在着价格昂贵、味道差、消化吸收率低等弊端。鸡蛋中的卵磷脂型 DHA 消化吸收率高，更具有天然、味道好、营养结构全面的优势，是孕产妇和儿童补充 DHA 的佳选。

然而，市面上的 DHA 鸡蛋种类繁多，各位朋友在选择的时候一定要擦亮双眼。

首先，最常见的是富 $\omega-3$ 不饱和脂肪酸鸡蛋，其主要成分分是 α -亚麻酸、EPA 和 DHA，这里我们一定要关注其 EPA 的含量是否明确或过高。有报告指出，EPA 的优势是促进循环系统功能和防止胆固醇和脂肪在动脉壁上积聚，但胎儿或宝宝如果摄入过多的 EPA，会影响其发育，甚至破坏血小板导致血液不容易凝结等问题，因此，在母婴食用鸡蛋的选择过程中，笔者推荐大家选择仅 DHA 高的鸡蛋，而对于 EPA 含量较高的富 $\omega-3$ 鸡蛋，选择一定要慎重。另外，关于亚麻酸的摄取，准妈妈或孩子可多食用一些坚果类的食品，这样既丰富了饮食结构，又尊崇了“药食同源”的现代健康理念。

最后，笔者为大家总结一下 DHA 鸡蛋的甄选方法，即一看二闻三查。“看”：主要是观察蛋黄颜色，DHA 鸡蛋由于富含 DHA 使其营养结构发生了变化，因此蛋黄颜色较一般鸡蛋鲜黄。“闻”：可以将鸡蛋煮熟，闻一闻蛋黄的味道，DHA 鸡蛋的蛋黄一般具有淡淡的海苔香味。“查”：富 DHA 品牌鸡蛋一定是在无抗生素和无有害物质残留的前提下生产的，同时也对其品质有着更高的要求，我们可以通过查阅检测报告确认无残留。另外，查阅 DHA 检测报告，一般适合母婴的富 DHA 鸡蛋要求 DHA 含量 $\geq 120\text{mg}/100\text{g}$ ， α -亚麻酸含量为 $30\sim 50\text{mg}/100\text{g}$ ，而 EPA 的含量极低或未检出。（下）

湖南农业大学
动物医学营养学博士 张运强

■女性话题

孕妇痔疮高发 预防重于治疗

痔疮的发生与痔静脉受到压迫回流不畅及外来刺激有关，高发人群为久站久坐、便秘者，以及孕妇，其中，孕妇的发生率高达 76%。

孕妇之所以会成为痔疮的高发人群，主要有以下两个方面的原因：一是怀孕后随着胎儿的生长，增大的子宫压迫盆腔的血管，使腿部、外阴部及直肠等处的静脉血不能通畅回流，这就使直肠下段和肛门周围的静脉充血膨大而形成痔疮；二是因为孕期胃肠道蠕动减慢而出现便秘、排便困难、腹内压力增高，从而促使痔疮的发生。

痔疮的并发症很多，不仅会影响孕妈妈的健康，还会影响到胎儿的生长发育。如痔疮经常反复出血，日积月累，可导致孕妇贫血，出现头昏、气短、疲乏无力、精神不佳等症状；另外，混合痔嵌顿引起疼痛，容易反射性引起宫缩导致流产。

因此，孕妇等特殊人群应重点做好预防工作。首先，孕妇可多食用高纤维素食物，多喝水，按时排便，预防便秘，大便排出困难时可辅助通便药物；其次，孕妈妈在妊娠期，特别是妊娠后期应避免久坐久立，适当做些户外活动，每日早晚做两次提肛运动，每次 30~40 次，对预防和治疗痔疮均很有帮助；第三，注意肛门卫生，每次大便后最好用温水清洗肛门；第四，慎用痔疮膏，因为大部分痔疮膏是由麝香、牛黄、珍珠等药物组成，其中，麝香有活血散结、止痛和催生的作用，现代药理研究表明，麝香对子宫有明显的兴奋作用，孕妇使用后容易发生流产或早产。

湖南省直中医医院结直肠肛肠外科
主任医师 刘首记

肺炎咳嗽 试试中药敷背

肺炎是小儿常见的疾病，是由于病原体或其他因素所致的肺部炎症，以发热、咳嗽、气促、呼吸困难，以及肺部固定湿啰音为共同的临床表现。中医认为，小儿肺脏娇嫩，卫外不固，加之感受风邪，侵犯肺卫，肺气失司，化热灼津炼痰，阻于气道，宣肃功能失职，致肺气郁闭而成。为缓解宝宝咳嗽气喘症状，可以试试中医外治法——中药敷背。

中药敷背适用于肺炎后期，咳嗽迁延不愈或痰多者。准备大黄粉、芒硝粉、蒜泥各 15~30 克，以及清水、纱布、胶布。操作方法：将大黄粉、芒硝粉和蒜泥以清水调成糊状，平摊于纱布上，敷于肺腧穴（第三胸椎棘突下，旁开 1.5 寸）或肺部听诊湿啰音密集处或 X 线检查改变明显处，外用胶布固定。每次敷 15 分钟，连敷 3~5 日。如局部皮肤有红、痒等刺激反应，应暂停。

湖南中医药大学第一附属医院
新生儿科主任医师 董晓斐

健康教育处方 (2020 版)

儿童营养不良

儿童营养不良主要是指 5 岁以下的儿童，包括生长发育迟缓、低体重和消瘦。营养不良不仅会导致儿童体格生长迟缓，还会影响儿童免疫功能和智力发育，甚至增加成年后患高血压、心血管疾病、糖尿病等慢性病的风险。

儿童营养不良的主要因素包括供给不足，吸收不良或利用减少，消耗或排泄增加等。定期接受儿童健康管理服务、进行生长发育监测，采取母乳喂养等合理的喂养方式，提供充足的膳食营养，有助于预防和控制营养不足，促进儿童生长发育，提高儿童健康水平和生活质量。

0~23 月龄婴幼儿：

□ 6 月龄内坚持纯母乳喂养，6 月龄后适时添加辅食，并

继续母乳喂养至 2 岁。

□ 辅食添加从富含铁的泥糊状食物（如肉泥、强化铁的米粉）开始，从少到多，从稀到稠，从一种到多种，逐步达到食物多样。

□ 保障充足能量和蛋白质，每天进食至少包括母乳、动物性食物、谷薯类食物、蛋类、奶类、大豆类和坚果、深绿色或橙黄色蔬菜和水果、浅色蔬菜和水果等食物中的五大类。

□ 耐心和顺应喂养，鼓励但不强迫进食；进行食育教育，培养良好饮食习惯。

□ 定期监测身高、体重，科学评估体格生长指标。

□ 不能母乳喂养时，可选择配方奶粉，但要按需喂养，防止过度使用，在医生指导下补充维

生素 D 和其他营养素。

2~5 岁儿童：

□ 平衡膳食，食物多样，以谷类为主。

□ 多吃鱼、禽、蛋、瘦肉，保障蛋白质和能量需求，不吃或少吃烟熏和腌制肉制品。

□ 规律就餐，自主进食，不挑食，养成良好的饮食习惯。

□ 每天保证一定量的牛奶，正确选择零食，不喝含糖饮料。

□ 保证户外活动，控制看电视或手机的时间。

□ 定期监测儿童的身高、体重和食物的摄入情况，并评估体格生长指标。必要时，选择强化食品和营养素补充剂。

□ 注意饮食卫生和饮食安全。

国家卫生健康委员会官网