

怎样给孩子挑选健康美味的奶酪棒？

大家都知道喝牛奶补钙，但是大部分人都做不到每天坚持喝。特别是孩子，很多孩子对喝牛奶有抵触，但是变成了像“棒棒糖和雪糕形式”的奶酪棒却颇受孩子们的喜爱，成为了现在炙手可热的儿童零食。家长们也觉得既然是奶酪棒那肯定跟牛奶的营养差不多，孩子爱吃就正好补充营养，那怎样挑选到真正营养的奶酪棒呢？

所谓奶酪，是牛乳在发酵菌与凝乳酶作用下发生凝固并经成熟而制成的固态乳制品，也称作干酪、乳酪或芝士。奶酪是牛乳的精华，一般5千克乳可制作500克奶酪。奶酪中的钙含量是牛奶的6~8倍，并含有维生素D，很大程度上提高了人体对钙的吸收率。

虽说奶酪棒中有“奶酪”两个字，但并不是所有奶酪棒都有着等同奶酪的营养，市面上奶酪棒品类繁多，想选到高品质的奶酪棒也不易，接下来就给大家支招，只需看3点让你选到好品质的奶酪棒。

1. 选乳含量高的 这是因为吃奶制品很重要的目的是补钙和优质蛋白，乳含量越高一般也意味着钙和蛋白含量越高，而且乳含量越高天然乳香味也越浓，孩子更爱吃。

除了产品包装上标明的乳含量，我们还可以通过配料表来判断乳含量的高低。如果配料表里排第一的是生牛乳，就说明生牛乳的含量最高。

2. 选添加剂少的 传统的奶酪

适口性差，孩子往往不爱吃，所以有必要添加适量的糖或甜味剂，以及增稠剂来调和口味和口感。但是有些添加剂比如香精，却不利于孩子养成清淡饮食习惯，而色素、防腐剂等添加剂也不是非添加不可。所以说，挑选奶酪棒时，尽量选添加剂少的。

3. 选钙钠比高的 钙能促进孩子的骨骼和牙齿发育，选奶酪棒自然得关注钙含量，可只是钙含量高还不行，还得看钠含量，最好选钠含量低些的。这是因为摄入太多钠不但不利于孩子清淡饮食习惯养成，还会增加孩子成年后心血管疾病的发生风险。

其实除了单独看钙含量和钠含量，我们还可以算一下钙钠比，这个值越高就说明奶酪棒的补钙能力越强，而钠给身体带来的负担越小。

给孩子吃奶酪棒要注意什么？

1. 不建议3岁以下宝宝食用奶酪棒。 儿童奶酪棒大多是再制奶酪，再制奶酪虽然没有天然奶酪营养高，但奶酪棒能够保有干酪的钙、蛋白质和矿物质等营养，儿童可以适当食用。但考虑到奶

酪棒中多添加精制糖、钠盐、香精等，因而即便没有标注适用人群，一般也不建议3岁以下宝宝食用。

2. 儿童应控制奶酪棒每日食用量。 由于奶酪棒中通常含盐和糖，儿童若不加控制食用，加上每日饮食所摄入的盐和糖，很容易导致摄入盐或糖过多。而且奶酪棒有饱胀感，尽量不要在饭前食用。

3. 奶酪棒标称0蔗糖≠无糖。 无蔗糖奶酪棒是指在加工过程中未添加蔗糖作为甜味剂的奶酪棒。这并不代表产品不含有果糖、葡萄糖、麦芽糖等其他添加糖。选购时要结合产品配料表进行选购。糖类和代糖类的甜味剂过多摄入都有可能影响人体的糖脂代谢水平，尤其是小孩子，勿摄入过量。

4. 发现异味胀气别再吃。 现在市面上大部分奶酪棒都需要冷藏保存，所以一定要注意保鲜的问题。如果拿到的奶酪棒发现有胀气、异味等，就千万不要给孩子吃了，一定要及时丢弃。

国家注册营养师 谷传玲



吃海带有助预防乳腺增生

在很多国家，海带都是重要的养生食物。像韩国人从过生日、坐月子到吃早餐，顿顿都少不了它。日本人用海带磨成粉，作为红肠等食物的添加剂，把海带茶作为表示喜庆的高贵食品。

海带富含多种微量元素。在所有食物中，海带的含碘量最高，每100克海带中含有300至700毫克碘。我国古代早有记载，海带能软坚散结，能使血通气畅，肿块消退。海带中所含的热量较低，胶质和矿物质较高，易被消化吸收，吃后不用担心发胖，是理想的女性健康食品。近代研究发现，海带可以辅助治疗乳腺增生。这是因为海带中的碘能有效刺激垂体，使女性体内雌激素的数量减少；碘也能促进卵巢滤泡的黄化，从而调节内分泌，降低女性乳腺增生的风险，从而预防乳腺癌的发生。

海带虽好，但吃海带一定要适量，不要把海带视为主菜天天吃，因为摄入过多的碘也会对身体健康产生影响。而且海带中含有一定量的砷，摄入过多的砷可引起中毒。中医认为，海带性寒，脾胃虚寒者忌食。

朱广凯

冬调膳食助成长

冬天是“收敛”的季节，因为寒冷，孩子需要更多营养和热量的贮藏，做好各种御寒准备，如多补充些能量，适当进补；冬天也是待萌发的季节，因为来年的春天是孩子生长发育最快的季节。所以，抓住冬天这个良好的时期，为孩子提供均衡和充足的营养非常必要。

首先要注意食物的保温，并做到宜清淡少油腻，要增加胡萝卜素及绿色蔬菜的摄入。但很多儿童不能接受胡萝卜独特的味道。我们可以采用改变烹调方法以达到进食的目的。可以将胡萝卜做成饺子、包子、馅饼，做炒菜加几粒小丁香可去掉一些怪味。

五月份是儿童身高增长最快的时期，为了迎接这一时期的到来，家长们特别要注意孩子冬季营养

储备，做好钙的补充，牛奶是钙质的最好来源。海带、芝麻酱、黄豆、豆腐、木耳等也应于一周内安排于食谱中一次。

食物不要过于精细，要注意粗细搭配，适当摄入粗粮及各种豆制品、蔬菜。这些食物中含有较多的膳食纤维，而食物纤维对人体的影响是不可低估的，它可以调节食物的吸收和排泄，保持大便通畅，这对于提高食欲，保持孩子良好的消化十分有利。

冬季热量散发较快，故饮食可适当增加厚味，如加一些白肉、红肉来补充蛋白质，但仍不要忘记均衡膳食的原则。儿童不应因天气寒冷而减少活动，主食量可略作增加，以满足机体对热能的需要。

刘姿含

临睡前补钙效果最佳

科学家们通过对人体钙代谢生理作用的研究发现，一天中最佳的补钙时机是每天晚上临睡前。

在白天的一日三餐饮食中，人体可以摄入400毫克~500毫克钙质，当身体的钙调节机制发挥作用，从尿中排出多余的尿钙时，血液可以从食物中得到补充，以维持血钙平衡。

但到了夜间，尿钙仍旧会排出，可食物中已经没有钙质的补充，这样血中的钙质就会释放出一部分去填充尿钙的丢失。为了维护血液中正常的钙水平，人体必须从钙库中提取一部分库存，即骨骼中的钙质。这种调节机制使清晨尿液中的钙大部分来自于骨钙。

另一方面，人体内各种调节钙代谢的激素，昼夜间分泌各有不同。一般说来，血钙水平在夜间较低，白天较高。夜间的低钙血症可能刺激甲状腺激素分泌，使骨钙的分解加快。如果在临睡前适当补充钙制剂，就能够为夜间提供充足的“弹药”，阻断体内动用骨钙的进程。

因此，临睡前可以进食牛奶或其他补钙食品或药品。

记住补钙时要多喝水，很多医生在交付患者钙制剂时，经常嘱咐患者要多喝水。因为钙制剂的吸收取决于钙的溶解度、钙质的来源等。许多钙制剂都是一些微溶性或者可溶性钙盐，如果加大水量可以在一定程度上增加钙质的溶解度，由此增加吸收率。

北京协和医院临床营养科 教授 于康

●健康读卡



喝脱脂奶反倒发胖

脂肪有两大益处：保持人体活力，增强饱腹感。一杯全脂牛奶营养丰富，可以很好地补充体力，给人饱腹感。但一杯脱脂牛奶则饱腹感较差，易让人饥饿，而饥饿感越强，午餐或晚餐摄入的食物就会越多，从而更易导致体重增加。

乳品在脱去脂肪时，也会导致脂溶性维生素A、D、E、K等，以及共轭亚油酸、神经鞘磷脂等许多营养保健成分的流失。同时，为了弥补牛奶脱脂后口感不佳的缺陷，生产商通常会在其中添加一些糖，而糖正是导致发胖的罪魁祸首。

专家表示，全脂牛奶中脂肪含量并不多，只有3%~4%。如果每天只喝一杯牛奶或酸奶，健康成人和儿童无需选择脱脂产品，喝全脂奶才是更健康的选择。

来源：本报微信公众号