

# 如何正确给宝宝“贴秋膘” 专家:从吃坚果开始



很多常见的坚果中都含有α-亚麻酸,宝宝摄入这种不饱和脂肪酸,能增进大脑和视力的发育。

**多大可以吃坚果?过敏不能吃有哪些代替法?**

通常不建议3岁以内的宝宝吃坚果。

小宝宝对块状物的咀嚼能力还比较差,而且宝宝好动贪玩,进食时如果哭闹、大笑、追逐,坚果容易呛入气管造成堵塞,非常危险。

那是不是只要时刻看着宝宝,避免呛食,就可以吃呢?

从流行病学研究来看,宝宝过早接触

坚果,过敏的几率可能增大。这是因为儿童的五脏六腑成而未全、全而未壮,肠胃无法很好地适应和承受坚果中的蛋白质。

**坚果过敏症状有:**

皮肤反应:皮疹、四肢肿胀、发红和压痛、麻疹。

眼鼻、喉咙不适:流鼻涕、打喷嚏、咽喉痛、瘙痒或流泪。

肠胃症状:恶心、胃痉挛,严重者会呕吐、腹泻。

重度过敏:喉咙肿胀、呼吸困难甚至休克。

有过敏反应,是绝不能吃坚果或坚果加工类食品的。

如果宝宝已经3岁以上、无明显坚果过敏症状,但发现吃过坚果后,大便中经常能看到坚果残渣,则证明宝宝的脾胃比较虚弱,对坚果的消化能力仍然不足,暂时也不要吃坚果。

对于脾胃比较敏感的3岁以上宝宝来说,比较安全的坚果吃法可以是:坚果煮粥,滤渣饮粥水——当然,这样补益的效果会略打折扣;购买无添加的坚果粉,适量(每次1勺,隔2~3天1次)给宝宝入粥,或用奶类、豆浆冲服。

需要注意的是,对坚果过敏的孩子还是要避开这样的吃法。

## 营养“识”堂

### 几道茶饮解秋燥

秋意渐浓,正是秋燥逐渐加重之时。中医认为,燥易伤肺,表现为体表肌肤和体内脏腑缺乏津液,干枯不润的症状。所以,在这个时节各种呼吸系统疾病的发病率会明显上升。同时,肺与其他各脏腑,尤其是胃、肾密切相关,所以秋天肺燥常常和脾胃津亏同时出现。肺燥津亏的典型症状有口鼻干燥、咽干唇焦、干咳甚至痰带血丝、便秘、乏力、消瘦以及皮肤干燥、皱纹增多等。

专家认为,养肺润燥,百合、山药、蜂蜜是食养的最佳选择。

#### 百合



百合味甘,性微寒,入肺、心、胃经。具有养阴润肺、清心安神的功效。其作用平和,能补肺阴,兼能清肺热,对秋季气候干燥而引起的多种季节性疾病有一定的防治作用。

**百合汁:**鲜百合15~30克,洗净,捣烂取汁,以温开水冲服。每日2~3次。润肺止咳,用于肺结核咳嗽,以及老年慢性支气管炎伴有肺气肿咳嗽者。

**清蒸百合:**百合鲜品500克,白糖适量。将百合洗净后掰开成片状,置于盘中,加白糖蒸熟即可。可治疗干咳、久咳、失眠、心烦等病。

#### 山药



山药为薯蓣科植物薯蓣的根茎,味甘,性平,入脾、肺、肾经。具有益气养阴、补肺脾肾的功效。本品既能补脾胃,又能补肺,兼能滋肺阴,可用治肺虚咳嗽,脾肺双补。

山药可单用,每日15~30克,用水煎服;也可食用,大剂量60~250g作为煮粥、煲汤、火锅、炒菜等的食材用。

#### 蜂蜜



蜂蜜味甘,性平。具有润燥、补中、止痛、解毒的功效。既能补肺益肺,又能润肺止咳,还可治疗虚劳咳嗽日久、气阴耗伤、气短乏力、咽燥痰少者,单用有效。也可与阿胶、川贝母、桑叶等同用。

**蜂蜜鲜藕汁:**取鲜藕适量,洗净,切片,压榨汁液,按1杯鲜藕汁加蜂蜜1汤匙比例调匀服用。每日2~3次,适用于热病烦渴、中暑口渴等。

**蜂蜜枸杞石斛茶:**枸杞15克、石斛10克,蜂蜜10~20克,开水冲泡服用。据《广州日报》

## 坚果能补益,更让脾胃少负担

无论是“贴秋膘”,还是日常给孩子滋补助长,都强调家长要呵护脾胃这一大前提:药食同源,补益兼顾健脾,为上补;补益身体,不拖累脾胃,为中补;虽能滋补,但脾胃运化不了,则非但不补,反而有害。

孩子的体质特点与成人不同。孩子脾胃常不足,吃太多肥甘厚味、滋腻碍胃的食物,很容易积食难消化,伤脾伤胃。

坚果能够滑肠润燥,益气敛阳,虽然热量较高,但只要适量食用,脾胃一般不会受肥甘厚腻的积滞之扰。从营养学的角度看,

## 相关链接

### 家常坚果VS进口坚果 哪个对宝宝更好呢

常见的坚果,有花生、核桃、杏仁、板栗,还有最近几年比较流行的诸如碧根果、巴旦木、夏威夷果等“进口”坚果。

在给宝宝选择的时候,哪些种类更适合呢?

花生:性平、味甘,入脾、肺经。可以醒脾和胃、润肺化痰、滋养调气、清咽止咳。

很多家庭煲汤、煮粥,都爱放一把花生。可以给孩子喝汤、喝粥的同时吃几颗里面的花生。这些花生来已经煮得很软烂了,不会给脾胃造成很大负担。

其实,花生最滋补的吃法之一,恰恰是最朴实的盐水煮花生。盐水能帮阳气入肾,秋冬最适合用这种方法“事半功倍”地补一补。

核桃:性温、味甘,入肾、肺、大肠经。可补肾益气、健脑益智、温肺定喘、润肠通便。

杏仁:性温、味甘,入脾、肺二经。有止咳、润肺、止咳的作用。

板栗:味甘、性温,入肾、脾、胃经。有养胃、健脾、补肾等功效。

碧根果:性平、温,味甘,入肾、肺、大肠

经。补肾健脑,补中益气。碧根果其实是北美山核桃,食用功效和核桃类似。

夏威夷果:性平、味甘,入脾、胃、肾经。富含丰富油脂,不仅补中益气,还能轻微润肠,少食能缓解便秘。

坚果食用时要把握好量:核桃每天1~2个;栗子每天2~3颗;花生每天5~8颗;杏仁每天5~8颗;碧根果每天3个左右;夏威夷果每天5个左右。

坚果偏温,以上每种的分量是指每天坚果摄入的总量:比如,宝宝今天吃了2个

核桃,就不要再大量进食别的坚果种类了。

此外,还可以选择松子仁(每天吃一小把)、巴旦木(每天5颗)、开心果(每天5~8颗)等坚果。只要消化好,宝宝都可以适量吃。

但要特别注意的是,以上说的吃法,每周内不要连续吃超过3天。可以吃3天后停几天,下周再吃。

各种坚果的营养各有所长,所以建议经常轮换着吃;如果互相搭配着吃,控制好量即可。如果选择小袋装的“每日坚果”,尽量购买含糖低、添加剂少的。

据科普中国

## 渡馨酒:健康白酒 引领品质生活

“五花马,千金裘,呼儿将出换美酒,与尔同销万古愁。”中国自古以来便是一个酒的国度,古往今来,一个酒字,倾倒了无数文人骚客,留下了几多千古佳话。漫长的历史中,酒贯穿着政治、经济、文化、生活的方方面面,生生不息,历久弥新。而在与美酒相伴的数千年时光中,我国也形成了极富特色、博大精深的中华酒文化,什么时候喝酒、喝什么酒、怎么喝酒成了一门独特的艺术和学问。

### 缘起 一份对健康的诉求

张先生是地地道道的“老义乌”,自小浸染在义乌浓厚的酒文化当中。于他而言,喝酒不仅仅是工作交际的需要,更是生活中必不可少的享受与放松。多年与酒相伴,使得张先生在挑选酒时有着自己独特的法门与习惯。然而,就是这样一位识酒爱酒的老饕,年轻时也曾因喝酒这件事儿上“碰过壁”。

“刚刚下海经商时,因为工作原因免不了酒局。”张先生回忆道,“当时,由于对酒还不甚了解,也没有办法随心所欲自己想喝的酒,所以经常会在酒后出现口干、头晕、恶心、呕吐等情况,苦不堪言,一段时间下来,感觉对身体伤害很大。”自那时起,“能不能做一款健康酒,让人在享受

喝酒愉悦的同时也不会感到难受”的念头便在他的心中扎了根。经过多年酝酿,2014年一个偶然的契机,张先生与一位开酒厂的朋友想起了自己的想法,两人一拍即合,由此开启了与“渡馨酒”的渊源。

### 匠心 多方考学严把品质

一款酒要做到健康,首先要从“头”上保证。受义乌本地高粱烧以及我国悠久谷类酿酒历史的启发,张先生与朋友最终决定用大麦、小麦、高粱、玉米、荞麦等五种健康谷物来做原料。由于曾将业务拓展到新疆,知道新疆在种植谷物方面有着得天独厚的地理和气候优势,加之当地地广人稀、重工业少、农药残留少,符合绿色种植标准,张先生在专业人士指导下选择优质地带建立大面积原料种植基地,既能保证原料的数量供应,也能保证原料的较高质量。

俗话说“好酒不上头,上头非好酒”。许多人在喝酒后会感到头晕、头痛、口干,其实这主要是由于白酒中的醛类、酯类、甲醇、杂醇油等物质含量过高或酸酯比例不协调等因素引起的。为了提高酒的品质,避免“上头”的情况,张先生特意带团队赶赴日本,引进高科技甲醇提取技术加入生产线中。经权威检测,成品渡

馨酒中甲醇含量低于0.0075g/L,低于国家标准(0.6g/L)近百倍,甲醇含量可以说是“近乎为零”。

“匠心于行,臻求完美”。为最大程度减轻现代化生产模式对产品风味的影响,张先生还聘请了经验丰富的制酒大师,对酿酒配方、水质、工艺等进行细心打磨、反复推敲,以确保成品酒品质得到严格把控。

### 沉淀 5年蓄力一朝勃发

自2015年第一批渡馨酒制成至今,已逾五载春秋。经过5年的陈化,所得酒品酒液晶莹剔透,泡沫细腻长久,口感愈发柔和、协调、香醇,可称清香白酒之典范,也得到了社会各界人士的认可;中国酒业协会理事长王延才评价其为“香气纯正,甘香爽口,余味回甜,尾净”;许多应邀前来品尝的朋友在亲身体验后,也纷纷表示:“就算头一天晚上贪杯了一点,第二天起来也不会有头昏脑胀的感觉,整个人会非常清爽。”

数年慢养熟化,方成柔顺美酿。这个秋天,五年陈的渡馨酒即将与广大市民见面。在这个微凉的季节,不妨慢下来,悠然地品几杯渡馨酒,愉悦心情,补养身体。若是能再搭配几只肥美的大闸蟹,一口香醇、一口鲜美互相碰撞,那便是整个秋季再美妙不过的事情了。

全媒体记者 柳青

南北朝,达摩来到乌伤(今称义乌),恰逢连日暴雨,于江水猛涨之际抛出铁鱼磬拯救被洪水围困的百姓,因感念其救命恩情,百姓建立渡馨寺(又称古佛堂)供人顶礼膜拜;现如今,渡馨酒以达摩乐善好施、修行大善之意来命名,旨在用精雕细琢的细节和品质,为众人带去美的享受,诠释健康白酒的内涵和魅力。

### 携手灭烟 拥抱晴天



义乌市爱国卫生运动委员会办公室  
义乌市爱国卫生发展中心  
**无烟生活**  
无烟世界 清新生活

义乌市融媒体中心主办

# 2020义乌传媒中秋海参团购会

精选辽宁大连、烟台长岛、威海等无污染纯净海域底播刺参,以捕捞价直供义乌消费者。

9月23日至10月8日 每天上午8点至下午6点  
地址:义乌广电大楼一楼大厅 电话:85381038

中秋节礼送海参,健康营养有面子!  
**大连野生即食海参238元/斤!**  
**大连野生即食海参现场免费品尝!**

历届海参节老客户到场有海鸭蛋、海捕大虾、野生鲍鱼等各种海鲜豪礼相赠!