

宝宝辅食添加 科学喂养是关键

婴幼儿辅食添加是宝宝成长中至关重要的里程碑,它不仅关乎营养补给,更影响着孩子未来的饮食偏好、免疫能力甚至肠道健康。然而,不少家长因信息混乱或过度焦虑而陷入误区。本文将从科学角度解析辅食添加的重要性,助您掌握科学喂养的关键。

辅食添加的黄金期:从奶瓶到餐桌

宝宝出生后的前两年,是从纯奶类饮食向多样化食物过渡的关键期。6月龄后,母乳或配方奶的营养供给逐渐无法完全满足宝宝快速增长的需求,需通过辅食补充关键营养素。此时,引入辅食不仅是为了补充营养,更是为了锻炼宝宝的咀嚼能力、精细动作和食物认知。此外,这一时期也是预防食物过敏、促进肠道菌群多样化的重要窗口。

值得注意的是,许多孩子2岁时仍无法顺利接受固体食物,这与喂养方式密切相关。适时引入不同质地和风味的食物,能帮助宝宝逐步适应家庭饮食模

式,同时降低未来挑食风险。

辅食添加的五大核心意义

1. 营养补给: 优先选择“营养密度高”的食物

动物性食物(如瘦肉、肝脏、深海鱼)应作为辅食首选,因其富含优质蛋白、铁、锌及维生素A。相比之下,蔬果和谷物虽重要,但能量密度较低。建议从富含铁的肉泥开始,逐步搭配其他食材,构建均衡饮食。

2. 技能培养: 咀嚼力决定未来吃饭力

6月龄是训练咀嚼的黄金窗口期。若错过,孩子可能因吞咽不协调而频繁呛咳,甚至影响语言发育。通过提供软烂的手指食物(如煮熟的胡萝卜条),既能锻炼手眼协调,又能促进口腔肌肉发展,为自主进食奠定基础。

3. 心理建设: 早期体验塑造饮食偏好

宝宝对新食物的“初体验”会影响一生的饮食习惯。研究表明,婴儿需接触7~15次才能接受新食物。家长需保持耐心,避免因孩子短暂抗拒而放弃尝

试。建议优先引入天然食材,减少调味品,帮助孩子建立对食物原味的喜爱。

4. 过敏预防: 早接触,更安全

延迟引入易过敏食物(如鸡蛋、花生)反而可能增加过敏风险。最新指南建议: 开始添加辅食后即可逐步尝试常见过敏原(每次一种,观察3~5天)。对健康足月婴儿,可在添加辅食后逐步引入常见过敏原。

5. 肠道健康: 菌群多样性从辅食开始

辅食阶段是肠道菌群多样化的转折点。引入谷物、蔬菜等富含膳食纤维的食物,能为益生菌提供养分,促进免疫系统发育。避免过度加工食品,优先选择新鲜食材,帮助宝宝构建“肠道花园”。

辅食添加的影响因素

1. 带养人的认识与训练

很大一部分孩子达不到2岁时与成人相似的进食能力,这与带养人的认识不足和训练不够有很大关系。

2. 喂养方式与环境

喂养方式、喂养者的态度以及喂养环境等因素都会影响孩子的进食体验和食物心理发展。

3. 疾病影响

某些疾病可能影响孩子的进食能力和营养吸收,家长需密切关注孩子的健康状况。

总之,婴幼儿辅食添加是一个复杂而细致的过程,需要家长充分了解辅食添加的重要性、误区、营养需求、添加目的及影响因素。通过科学喂养,可以为孩子的健康成长打下坚实基础,让他们在未来的生活中拥有更健康的体魄和更美好的未来。辅食添加不仅是“喂饱孩子”,更是一场关于成长的科学实践。掌握关键原则,顺应发育节奏,才能为宝宝打下健康基石。记住: 每一次喂食,都是孩子探索世界的起点。

(作者:李国波 福建省妇幼保健院 副主任医师)

科学减重 90斤肥肉“离家记”

小陈1年狂甩90斤,还把重度脂肪肝“吃”回健康! 这场逆袭背后,藏着哪些硬核知识?

26岁的小陈第一次走进医院脂肪肝专病门诊,181.5cm的他重达260斤,弯腰都会满脸通红。体检单上,重度脂肪肝、高尿酸血症、高血脂的诊断格外刺眼。“爬楼心慌,睡觉憋醒,整个人累垮了……”他诉说着。

医生看完报告,坚定地说:“别担心! 我们制定科学减重计划,一起夺回健康!”

我国18岁及以上居民超重率和肥胖率分别为34.3%和16.4%,肥胖是多种慢性疾病的重要诱因。肥胖导致的代谢紊乱会使肝脏脂肪代谢失衡引起脂肪肝,同时伴有高尿酸、高血脂,还会增加痛风、心血管疾病风险,及时干预至关重要。

专业指导

减肥先“摸底”,别当“瞎练侠”

精准制定方案,小陈转至脂肪肝健康管理门诊。

经过人体成分检测,显示体脂率39.8%、内脏脂肪严重超标,且肝功能异常,肝脏不堪重

负。随后结合指标与生活习惯,定制限能量平衡膳食、科学饮食搭配有氧+力量训练及改善不良习惯的方案。

体脂率和基础代谢是减肥关键指标。制定个性化热量缺口方案,避免盲目节食或过度运动。一般来说,每日能量摄入平均降低30%~50%或降低500~1000kcal,可实现能量负平衡。

12个月逆袭:慢减重才是真王者

别人追求“月瘦20斤”,小陈却稳扎稳打。过程煎熬: 忍住奶茶炸鸡坐立难安,晨跑双腿灌铅差点放弃。幸有主管护师每日饮食运动指导和打卡提醒,成了他坚持的动力。他熬过无数“馋虫”夜,1年甩肉90斤,完成蜕变。

世界卫生组织推荐健康减重速度为每周0.5~1kg,因快速减重易致肌肉流失、代谢下降,易反弹,还可能引发脱发、月经紊乱等问题。合理的减重能让身体逐步适应,优先消耗脂肪,降低健康风险。从能量消耗角度来看,制造稳定的

热量缺口并长期维持,是科学减重的核心。

饮食革命:吃对热量不挨饿

谁说减肥只能啃菜叶? 小陈靠限能量平衡膳食吃得满足健康: 早餐燕麦牛奶配鸡蛋,午餐米饭、鸡胸肉加时蔬,晚餐糙米豆腐汤配青菜。

控热量不是挨饿,是科学吃!

合理膳食需控制总能量,保证三大营养素供能比(脂肪20%~30%、蛋白质15%~20%、碳水50%~60%),三餐按3:4:3分配;主食以全谷物为主(至少占一半),多吃低GI碳水如糙米、燕麦。足量摄入新鲜蔬果,增加优质蛋白(鸡胸肉、豆腐等),避免反式脂肪、精制糖,控制食盐 \leq 5g、烹调油20~25g、添加糖 \leq 25g。

运动组合拳:躺着也能瘦

从“运动小白”到“健身达人”,每周5次中等强度有氧、边听音乐边慢跑循序渐进,让脂肪在不知不觉中燃烧。每周2次力量训练,深蹲、举哑铃等。

肥胖患者减重运动以中低

强度有氧运动为主,抗阻运动为辅,有氧运动如快走、慢跑、跳绳等,每周150~300分钟中等强度的有氧运动(每周5~7天,至少隔天运动1次),心率控制在(220-年龄) \times 60%至(220-年龄) \times 70%。抗阻运动如深蹲、哑铃等,每周2~3天(隔天1次),每次10~20分钟,两者结合能快速消耗热量并提升基础代谢,助力长期减脂。

小陈的坚持不懈及科学的减重方案,让体重从260斤减到170斤,减重90斤逆袭人生,也正是个性化、系统化的科学制定减重方案,避免盲目节食或过度运动,实现逆转脂肪肝。

(作者:纪晓艳 林燕 福建医科大学附属第一医院护理治疗中心)

医疗指导:朱月永 主任医师)

医学科普专栏投稿邮箱:

fujianwsbkp@126.com

联系电话:0591-88369123

联系人:杨老师