



浙大儿院发布临床营养门诊患儿营养状况调查报告—— 1844个孩子中营养不良的占19.1% 零食哪些少吃哪些不能吃 看看这张表格

零食红绿灯

分级	糖果类	肉蛋类	谷类	豆类	蔬果类	奶类	坚果类	薯类	饮料	冷饮
绿灯 (可经常食用)	无	瘦肉 鸡蛋 鱼虾等	煮玉米 低糖麦片 低糖面包	淡豆浆 豆腐花 白豆腐干等	水果	低脂牛奶 低脂酸奶	花生 榛子 瓜子	蒸、煮的 红薯、土豆	不含糖 的果汁	无
黄灯 (适当食用)	黑巧克力 牛奶纯 巧克力	方腿 培根 牛肉干	月饼 蛋糕 方便面	甜豆浆 鲜豆浆 粉皮	经糖盐 加工的 果蔬干	奶酪 调味果奶	鱼皮花生 盐焗腰果	甘薯球 地瓜干	含糖的 果蔬饮料 乳饮料	以鲜奶、水果 为主的 冰淇淋
红灯 (限制食用)	棉花糖 奶糖 水果糖	汉堡 热狗 炸鸡类	奶油 夹心饼干	油豆腐 臭豆腐	水果罐头 蜜饯	黄油 炼乳	无	炸薯片 炸薯条	汽水 可乐 雪碧	味甜色艳的 冰淇淋

扫一扫关注浙医在线
获取更多健康资讯

记者 张姝 通讯员 王雪飞

本报讯 很多家长在孩子饮食上面舍不得花钱的,然而昨天浙大儿院发布的临床营养门诊患儿营养状况调查报告,可能会让家长大跌眼镜——很多孩子营养不良。

临床营养科副主任马鸣说:“临床营养门诊2015年12月至2016年10月接诊的1844个孩子中,营养不良发生率为19.1%。微量营养素包括矿物质和维生素,对保证生长发育中的儿童健康十分重要,但目前儿童微量营养素缺乏仍然是比较普遍的现象。”

马鸣副主任医师说,在这1844名患儿中,有233个孩子患有特殊疾病,他们中

50个孩子营养不良。还有1611个孩子没有特殊疾病,看上去蛮好的,但检查出来也有303个孩子营养不良。

暑假患儿看病比较集中,马医师用今年7月、8月的数据分析说:“到临床营养门诊就诊的患儿中,5岁以上(学龄期)303人,他们当中,急性营养不良的有101人(占33.3%),包括中度营养不良75人,重度营养不良26人。另有慢性营养不良2人。”(急性营养不良指近期出现的营养不良,慢性指过去或长期的营养不良)

很多家长奇怪,我孩子吃得蛮好的,为什么会营养不良呢?马鸣医师说,比如迁延性、慢性腹泻是非常容易造成微量元素和维生素丢失的。另外如果孩子平时

有偏食、挑食等习惯的,饮食的不平衡也会造成贫血和微量元素缺乏,从而导致抵抗力下降,造成肠炎迁延。如果孩子有缺铁性贫血、维生素B12或叶酸的缺乏性贫血、维生素D缺乏、维生素A缺乏等,建议家长给予对症补充。平时在日常的膳食中要添加一定剂量的红肉、肝、血、蛋类食物,以增加铁的摄入。维生素D在日常的食物中普遍含量较低,建议多晒太阳,同时每天补充维生素D400IU以预防维生素D缺乏。如果胃肠道功能较差的小儿,不建议摄入过多的粗粮,包括薯类、小米、糙米、玉米等。

营养不良对孩子健康成长非常不利,马鸣医师提醒家长关注儿童的营养不良,特别是要关注学龄期儿童的营养状况,在

零食的摄取上要有节制。吃零食时间离正餐至少间隔1.5至2小时,睡前不要吃零食;次数上每天不超过3次。家长不要在玩耍时给孩子吃零食,也不建议孩子边上网看电视边吃零食。有些孩子比较胖,家长不要为了让孩子瘦身而让他们只吃零食不吃主食。

马鸣医师列出了一张常见零食表,供家长们参考。建议家长多选择绿灯级别的零食,让孩子少吃油炸、过甜、过咸的零食,少喝含糖饮料;少吃街头食品。如果家长还有关于营养的问题,11月19日(周六)上午9:30-11:00,可以到浙大儿院湖滨院区十五楼大会议室,听听陈维军主治医师主讲的“微量营养素与婴幼儿健康”讲座,还可现场咨询。

方回春堂第十五届参茸节开幕

只卖够野够老的纯正野山参

周末两天特邀杭州市药检部门专家现场鉴别

冬令进补除了膏方外,许多人还会选择纯野山参。

野山参,门道深。市面上,野山参品质不一、价格高低差异也非常大,一般消费者很难鉴别。

方回春堂第十五届参茸节已开幕,为帮消费者解决鉴别难题,本周末(19日、20日),方回春堂河坊街馆将邀请杭州市食品药品检验研究院的专家和浙江省国家级主任药师、方回春堂中药材质量总监徐锡山,一起帮消费者免费鉴别野山参等参茸滋补品,教大家如何挑好参。

记者 周洁琼



方回春堂鲜参

十五年来,只卖纯正野山参

方回春堂自参号创建以来,以销售纯正野山参为定位,经过十几年发展,成为国内较有名气的纯正野山参参号。

方回春堂发展的这十五年,也见证了杭州市民在参茸产品消费上的不断发展、成熟,市民在追求健康的同时,也注重人参的品质。

在各种打折促销、鱼龙混杂的参茸市场里,为满足顾客需求,方回春堂不忘初心,坚持诚信经营,坚守“道德”二字,执念于“纯正道地”,将纯正野山参做到底。

今年是方回春堂做纯正野山参的第15个年头,方回春堂参茸专家收集了不少在市场上难得一见的纯正野山参。它们五形俱美(须、芦、皮、纹、体),六体精灵(灵、笨、老、嫩、横、顺)。方回春堂今年还收集了一批纯正鲜参,原形真貌地展现给广大消费者。

新鲜人参未经加工脱水处理,因此也保持了人参原汁液浆的营养成分。

老行家挑野山参最看重两点:够野 够老

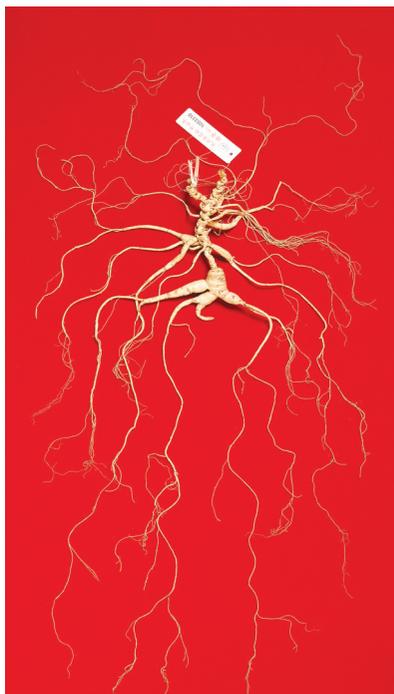
老百姓吃人参的目的很明确:补身体。那该挑什么样的人参?

“判断一支人参好不好,有两个标准:一是野,二是老。野山参每长一年,其药效就会增长几分,滋补功效也就越强。”方回春堂药材质量检验专家、浙江省国家级药师徐锡山说。

野山参的主产地是长白山及支脉,要在纯自然环境中存活下来非常不易。

按照年份,一等野山参参龄一般在20年左右或更长,特等野山参的年限更长,五形也要更全。这几十年甚至上百年须经受旱涝霜冻和虫害侵袭,能存活下来的自然是精华中的精华了。

如何才能鉴别一支人参的好坏,家里的参茸滋补品有没有问题,人参怎么吃效果更好……读者如果有这些疑问,可在本周末到方回春堂河坊街馆,来咨询专家,杭州市食品药品检验研究院的专家和方回春堂中药材质量总监徐锡山将为你一一解答。



方回春堂纯正野山参——敦煌飞仙:
该参地下生长70年以上,出土时鲜重100克左右。整支参飘逸灵动,似敦煌壁画。

方回春堂 参茸节信息

时间:2016年11月12日-2017年2月10日

活动范围:

河坊街馆、城西馆、拱宸桥馆、下沙馆、萧山馆、兰园馆、半山馆、富阳馆、桐庐馆、舟山馆

活动内容:

参茸感恩回馈活动——
满1000元,送价值100元西洋参片或同等价值产品。
满2000元,送价值300元西洋参参须或同等价值产品。
满5000元,送价值1000元西洋参大剪或纯正小野山参或同等价值产品。
满10000元,送价值2000元产品。

(专柜除外,具体内容以方回春堂各馆活动海报为准)