



孩子贪凉 雪糕要吃对

夏日炎炎,又到了吃雪糕的季节。可孩子一旦吃多了,就会引发肠胃问题,对身体造成损害。作为父母,应该让孩子有节制地吃寒凉食物,同时应该注意以下几个细节,可以保证孩子的健康。



★吃雪糕别贪多图快

很多孩子因为贪凉,每天吃很多雪糕,吃起来狼吞虎咽,这样很容易刺激到胃肠,引发胃肠不适,最终造成胃肠道功能紊乱,出现腹胀、腹痛、恶心、呕吐、食欲下降、消化不良等症状。最好的方法是少吃,慢慢咬、慢慢吃,让雪糕在嘴里融化了,再吞进肚子里。

★饭前饭后不要吃

饭前避免给孩子吃冷饮,甜的东西会给孩子造成饱腹感,影响食欲;过凉的食物,也会造成肠胃痉挛,引发胃肠不适。饭后吃雪糕会造成胃肠功能紊乱,引发呕吐、腹痛、腹泻等。

★吃剩下的不要再冷冻

很多人觉得雪糕吃剩下或融化了直接扔掉很可惜,就放冰箱里冷冻起来,下次接着吃也是一样

的,这种想法是错误的。这样再次冷冻起来的雪糕会孳生很多细菌,不利于孩子的身体健康。

★不要买廉价色艳的雪糕

一些色彩斑斓的雪糕更受孩子的欢迎。但这一类食品往往添加了大量的人工色素和防腐剂。即便是符合国家食品安全的标准,也要尽量少吃,因为大量的添加剂,在体内堆积,不利于身体健康,影响孩子的生长发育。并且不要贪便宜,很多便宜的雪糕往往添加了更多的添加剂,卫生状况也堪忧,不利于孩子的健康。

★自制冰淇淋吃着更健康

现在网上有很多教程教制作方法,原材料网上也可以买到,所以不妨自己动手试一试,给孩子做一些无添加剂的冰淇淋。这样一来,孩子既可以吃到放心的冰淇淋,也不用担心冰淇淋对孩子的身体造成伤害。 王婧

使用驱蚊止痒产品有讲究

夏日炎炎,蚊虫叮咬后皮肤又痒又肿,有什么驱蚊好物吗?又能使用哪些产品止痒消肿?

合理选择驱蚊产品

相对安全的驱蚊成分为:避蚊胺、派卡瑞丁、驱蚊酯、柠檬桉叶油等,驱蚊产品上都会有相关说明。

原则上,浓度越高,驱蚊时间越长,但对皮肤的刺激和致敏风险也越高。婴幼儿皮肤娇嫩,应慎重选择。

使用驱蚊产品前,请先认真阅读说明。在裸露的皮肤上使用驱蚊剂,务必避免皮疹及破损的皮肤等地方。

喷洒时应避免密闭场所,勿靠近口鼻,防止误吸。驱蚊剂多含有挥发性成分,会对眼部、口腔等薄弱黏膜造成刺激。

有些驱蚊剂含有酒精等易燃易爆成分,使用时应远离火源。

使用驱蚊剂也有时效,要及时补涂。如果同时使用防晒霜,应先涂防晒霜,再涂驱蚊剂。回家后及时用清水及清洁用品清洗皮肤,以免汗渍和残留化学品长时间刺激。

市面上还有不少驱蚊贴和驱

蚊手环等产品,大多号称添加纯天然驱蚊精油。其实,驱蚊剂的作用范围有限,一般只在涂抹过的地方起效,因此驱蚊贴、驱蚊手环都只能提供局部保护,不能防护全身。

止痒产品使用提醒

有些看起来效果不错的国外“网红”止痒产品,是因为其中的某些成分(樟脑、冰片、辣薄荷等)含量远远大于国内产品,用量足自然效果好,背后却隐藏着安全隐患。

尤其是儿童,应慎用止痒成分过高的产品。比如,止痒剂中含有“盐酸苯海拉明”,容易引起反常性躁动,并且有潜在呼吸抑制作用,可能有引起婴儿窒息的风险,应避免给婴幼儿使用。

2岁以下婴幼儿,使用止痒药应避免薄荷、樟脑成分。

安全有效的止痒方法可以选择冷敷,使用炉甘石洗剂、糖皮质激素如丁酸氢化可的松、糠酸莫米松乳膏;如果瘙痒严重,还可以服用抗过敏药,如西替利嗪、氯雷他定等。具体使用请咨询专业医生的指导。

史兆雯



水果黄瓜 VS 普通黄瓜 到底哪种更好?



民间有句谚语:春吃芽、夏吃瓜、秋吃果、冬吃根。一到夏季,黄瓜就成了家中的“常客”,无论是拿来凉拌、清炒做小菜,还是当零食直接吃,都非常美味。

黄瓜的含糖量低、含水量高。《中国食物成分表》中的数据显示,黄瓜水分含量约为96%,堪称食物界的“天然饮料”,就连西瓜和它相比也略逊一筹。黄瓜每100克可食用部分,含热量仅16千卡。也就是说,如果吃一根200克左右的黄瓜,约等于喝了一小瓶矿泉水。而且,黄瓜中还含有一定量的维生素C、维生素K、钾等物质,吃它不仅补水,还能顺带补充营养。中医也认为,黄瓜具有生津止渴的好处,很适合消暑。所以,不喜欢喝水的人,可以适当用它来换换口味。

此外,黄瓜中富含的膳食纤维、钾和镁,有益于调节血压水平,辅助预防高血压。黄瓜里面的水分含量比较大,利尿,喝酒的同时吃点黄瓜,可以加速排泄,酒精成分也会随尿液排出,起到醒酒的作用。另外,黄瓜里含有大量的B族维生素和电解质,还可减轻酒后不适,缓解宿醉。

现在市场上常见的水果黄瓜和普通黄瓜,经常会让人产生选择困难,到底哪种黄瓜更好呢?

水果黄瓜,又名无刺小黄瓜、迷你黄瓜,其表皮柔嫩光滑、色泽均匀,是我国从荷兰引进的一种高产优质黄瓜类型。近年来我国农科院和一些其他农业研究所也有培育,有不少人认为它是转基因食品,不能多吃。

事实上,多位中国农业专家、研究员证实,水果黄瓜不是转基因食品,只是新品种,可以放心食用。在营养方面,水果黄瓜和普通黄瓜并无明显区别,口感也都清脆爽口。但是水果黄瓜无刺,而且相较于普通黄瓜口感更好,因此很受欢迎。当然,水果黄瓜的价格也比普通黄瓜要高。