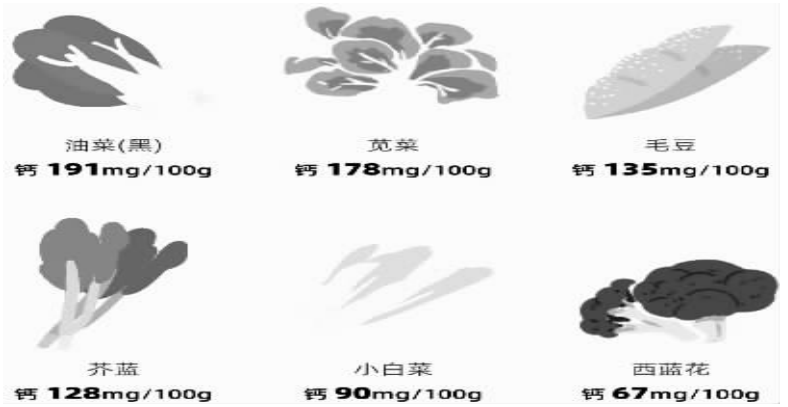
秋季宜进补 宝宝如何补钙选对方法很重要



秋季是收获的季节,也是补钙的好时节。为什么这么说呢?经过春种夏长,秋天的果蔬含钙丰富,药补不如食补,如果宝宝缺钙,这个秋天就和长春市妇幼计生中心一起学习补钙吧。

含钙丰富的食物有哪些

1、奶和奶制品是首选

奶制品永远是宝宝最理想的钙的来源,是获取钙和其他营养素的重要途径。奶是 1 岁以内宝宝主要的营养来源,保证奶量就不用担心会缺钙。

不同年龄段的宝宝喝奶有标准吗?有。3 个月内按需喂养,一般加辅食前每天奶量不超过 1000ml,大致在 800-1000ml;6-12 月龄,奶量在 600-800ml,至少保证 600ml;1-3 岁,360-480ml,建议不超过 500ml;3-5 岁,350-500ml,不建议超过 500ml。

2、多吃绿色蔬菜

绿叶菜也是钙的主要来源,常见的高钙蔬菜有苋菜、小油菜、荠菜、芥蓝、小白菜、空心菜、毛豆、西兰花等。

3、豆制品含钙较多

新鲜的毛豆钙含量不少,晒干的黄豆、黑豆和一些含水量少的豆制品也都是含钙丰富的食物。

4、适量吃坚果、水果

芝麻(黑/白)、杏仁(无盐)、葵花子仁等都还是钙含量丰富的食物(每 100g 钙含量都在 100mg 以上),对宝宝来说可以磨成粉、或是做成坚果酱加入到辅食中也是不错的钙来源,但不要调味。

一些干果的钙含量也不少,如无花果干有 162mg/100g(新鲜的是 35mg/100g)。

这些食物并不补钙

骨头汤: 骨头中确实含有 99%的钙,但并不意味着用骨头煮汤能补钙。用高压锅炖上好几个小时也析不出多少钙质,实验表明骨头汤的钙浓度不超过 4mg/100ml,远远不到牛奶的 1/10。另外,白白的骨头汤,其实都是满满的脂肪,不能补钙,但长肉却很在行。

豆浆: 豆浆中 96.4%都是水,每 100g 豆浆只含钙 10mg,所以豆浆并不是补钙食物。

虾皮: 虾皮的钙含量可以达到 991mg/100g,几乎是牛奶的 10 倍,但是钠含量更高,每 100g 虾皮的钠含量有 5057mg,相当于 12.6g 的盐。所以,每次给宝宝吃虾皮的量都很小,几乎 0.5g 都没到,这样算来,宝宝能摄入的钙量微乎其微。

/ 记者 刘施晶 报道

每天刷的牙 不能草草了事

日常口腔清洁用心维护

拥有一个健康的口腔,大概可以判断为没有口臭,牙齿间无食物残渣,牙龈颜色健康,刷牙或咬东西时不会出血。

长春市口腔医院牙体牙髓一科主任王笑蕾认为,口腔清洁需要我们日常用心去维护,基础的口腔护理包括这三个步骤:

1、正确刷牙,每天早晚坚持刷牙

刷牙是清洁牙齿最基本的一个环节,千万不要觉得简单就轻视它,或者有时犯懒就忽略不刷,这些都是不良习惯。良好的刷牙习惯不但是每天坚持刷牙,而且要学会正确刷牙。

现在牙医届普遍认同的刷牙方式是巴氏刷牙法。牙刷与牙齿呈 45~60 度角,刷毛贴近牙面,向牙龈处轻压,两颗牙齿一起刷,以水平的方式,每次来回大概刷 10 次左右,这样刷牙的好处是牙齿和牙龈都能得到有效的清洁,也不容易伤害到牙齿和牙龈。

2、日常学会使用牙线来清洁牙齿

牙线最主要的作用是清洁牙缝,日常刷牙的时候很难清洁到牙缝,有时饭后食物残渣残留到牙缝中,牙签身形太粗不利于清洁牙缝,这时牙线就发挥了它特有的作用了。而且反复几次"刮"牙面,还可去除牙缝中的牙菌斑。

3、定期检查牙齿,必要时可洗牙

常说的洗牙,其实就是一个洗掉牙结石的过程。牙结石又称牙石,是牙菌斑、食物残渣和唾液中的矿物质、坏死或脱落的口腔上皮细胞等物质钙化后,附着在牙齿表面形成的硬性物质。

牙结石一旦形成,一般的刷牙动作是清洗不掉的,只能靠洗牙来去除。日常中坚持每天刷牙,做好清洁工作,也不代表就不用洗牙,定期检查牙齿对口腔健康很有必要,专业的医生会根据个人的口腔健康情况,判断是否需要洗牙。

/ 记者 刘施晶 报道

"心系新生命 助妈咪好孕 呵护宝宝 1000 天"

免费孕妇学校邀请您来

从女性备孕开始到孩子长到 2 岁,1000 天的时间是孕妈健康、婴幼儿健康成长的重要时期,不仅关系到母婴生命安全,更能降低出生缺陷。

为此,全国妇联、中国儿童少年基金会、国家卫生计生委、民政部联合主办开展"生命 1000 天健康行动"。长春市妇幼保健计划生育服务中心也于 8 月份开通了"免费孕妇学校",让更多长春孕产妇享受到"生命 1000 天健康行动"带来的福利。

舒缓心情、缓解不适、增加产力……见证"舞孕瑜伽"的神奇

9 月 4 日,在长春市妇幼计生中心 7 楼,13 位孕妈静静地坐在瑜伽垫上跟随授课老师认真学习孕妇瑜伽课程。她们中有头胎妈妈、二胎妈妈,有年轻孕妈,也有高龄孕妇,老师教得仔细,每一个动作都解说到位,学员学得认真,每一个动作都力争规范。

授课老师鲁艳艳说,此次开设的课程叫"舞孕瑜伽",主要根据孕产妇特点,有针对性地设计瑜伽动作,不仅可以让准妈妈身体更加的灵活,还可以舒缓心情,缓解孕期不适,增加产力,促进自然分娩。

想要顺产却没信心?孕校学习后终于有了"底气"

王女士今年 40 岁,已经怀孕 20 周,怀孕以来心肺功能也不太好,让她对安全分娩没有一点信心。但是自从参加孕校学习后,心肺功能得到明显改善,而且老师给予她一对一指导,并嘱咐她做好饮食日记,现在体重增长已经在合理范围内,通过理论和运动课的学习她对自己自然分娩充满信心。长春市妇幼计生中心生育服务中心副主任医师宋宏丽说,自从孕校开办以来,受到孕妈们的喜欢,中心也非常重视妇婴身体健康管理,目前已开设孕期健康管理、心理、口腔、新生儿护理、瑜伽,手工等课程,未来还会陆续开办相关课程。

让更多孕妈受益 提升出生人口素质

长春市妇幼计生中心妇保科主任张立群表示,孕育一个健康的生命应该从备孕期开始,国家开展"生命 1000 天健康行动"旨在帮助新婚、孕期及新生儿家庭夫妇掌握科学知识,构建幸福健康的生活。中心开办孕校,就是想让更多新婚夫妇及时获得备孕、孕产期保健等方面科学知识,从而提高孕期健康管理率,从而提高我国出生人口素质。未来,中心还将继续扩大学校规模、课程内容,不仅让长春更多孕妈受益,也要让准家属们都能参与其中,为孕育健康的宝宝打下坚实基础。

/ 记者 刘施晶 报道

吉林大学中日联谊医院开展"中国梦·脊梁工程"公益活动

吉林大学中日联谊医院携手智善公益基金会开展中国梦·脊梁工程,救助贫困脊柱畸形青少年。让更多的青少年脊柱畸形患者以可承受的费用完成治疗,避免患儿家庭因病致贫、因病返贫。

据悉,此次活动救助对象为 45 岁以下贫困脊柱畸形病例,包括脊柱侧凸和后凸、强直性脊柱炎。医保报销以后,基金会根据患者情况,救助 1 万至 5 万元,避免这部分患者因病致贫、因病返贫以及无力就医。吉林大学中日联谊医院将全力提供优质的医疗服务。

智善公益基金会于 2012 年 9 月经国务院批准,10 月 22 日经国务院批准,由民政部颁发基金会法人登记证书,是民政部主管的非公募基金会。注册资金一亿元由九位企业家自愿捐赠。遵守宪法、法律、法规和国家政策,践行社会主义核心价值观,弘扬慈善精神,致力公益慈善。

/ 记者 刘施晶 报道

冥想、按摩、练瑜伽 都是养肝的好方式

秋天,绿叶转黄,是肝病易复发的季节,但也是养肝护肝的季节。如果不注意养生,就会让肝病有机可乘,听听吉林省肝胆病医院专家是咋说的。

保持良好的睡眠

睡眠是休息的重要形式,通过睡眠可以使人的精力和体力得到恢复,睡眠不良会导致免疫系统功能降低、抗病能力下降,生病几率增加。保持良好的睡眠习惯不一定要睡足 8 小时,只要早上醒来觉得精神舒畅就可以了。睡前避免饮用含酒精的刺激性饮料以及不易消化的食物,睡前可以根据个人爱好选择短时间的阅读、听音乐等方式促进睡眠,热水泡脚并按摩足部经络穴位也可以提高睡眠质量。

适量运动

适当的活动可以保持良好的肌张力,增强运动系统的强度和耐力。每天运动 30 分钟,免疫细胞数目会增多,抵抗力也会相对增强。肝病患者康复期可以根据体质练习太极拳、八段锦、肝病十节操、瑜伽等。按摩也可以使身体放松,减少压力,中医提倡的穴位按摩不仅可以缓解疲劳,还可以防病治病,患者每天通过敲打、按摩足三里、三阴交、太冲等穴位疏肝理气、也可以通过按摩耳部调理机体脏腑、平衡阴阳。

冥想

每天冥想 5 分钟,一边深呼吸,一边做白日梦,让愉快的画面从脑中飘过,可以增加免疫细胞的数目和活动能力。

参加文艺活动

音乐可以增加机体抗炎及抗癌能力,优美的音乐能刺激人体健康的生理反应。俗语说笑一笑十年少,笑能够使免疫细胞变得更活跃,从而增强机体免疫力。肝病患者养生可以多听悠扬的音乐、多看喜剧片、好笑的漫画,以增加自己的幽默感,让自己养成良好的性情。

/ 记者 刘施晶 报道