

## 定海40岁宝妈给儿子买了一堆保健品，她拿不准—— 儿童保健品哪些该吃哪些没必要

舟山医院临床营养科专家：有相关疑问可到营养咨询门诊寻求指导

□记者 姚舜好

家住定海的赵女士今年40岁，有个10岁的儿子，她经同事推荐，买了一堆儿童保健品，基本每月都要在这方面花费上千元，希望儿子健康成长。近段时间，孩子越来越排斥吃保健品，赵女士心里也有些“摸不准”，“不知道哪些吃着有用，哪些没必要给孩子吃。”就此，舟山医院临床营养科副主任医师何小君建议市民，如有营养相关的疑问可到医院营养咨询门诊寻求专业医生帮助。



### 阅读链接

豆浆和牛奶，哪个更具营养？何小君表示，相对而言，牛奶的营养价值更高，因为豆浆的制作往往需要加大量的水，比如常见的500克豆、3500毫升水的配比，这样一杯豆浆的蛋白质含量实际是不多的。但二者的营养成分不同，各有优点，如果都能喝，那么建议早上喝豆浆，晚上喝牛奶。因为牛奶里含有助眠成分，白天喝多了可能会觉得脑子昏昏沉沉的。另外，牛奶中含有丰富的钙质，晚上喝能吸收得更好。

而对于有补钙需求的青少年儿童，早晚都喝牛奶也不成问题，但不建议老年人在晚上喝太多牛奶，尤其睡前一小时不要喝，不然会因为起夜而影响睡眠。另外对于一些乳糖不耐受的群体，可以用羊奶和酸奶代替，症状不严重的也可以尝试脱敏疗法。比如你喝一罐牛奶会腹泻，那就每次喝三分之一罐。这样过3天，再增加一点，慢慢地建立耐受。

豆浆虽然蛋白质含量逊于牛奶，但含有少量植物性雌激素，且喝豆浆不会出现乳糖不耐受的情况。但要注意的是，如果豆浆没有滤干净豆渣，可能会引起胀气，因此术后，尤其是做过外科手术的患者禁喝豆浆。

痛风患者能不能吃豆制品？何小君介绍，没有在痛风发作期的患者可以适量食用豆制品。比起豆制品，痛风患者更要避免喝浓肉汤、高汤火锅汤底，烧肉前最好能先煮一下，去除一部分嘌呤。动物内脏、贝类，还有个别鱼类如凤尾鱼，这些食物的嘌呤含量也是比较高的。

建议痛风患者，补充蛋白质可以选择鸡蛋和牛奶，这两类食物富含优质蛋白质，且对痛风影响不大。如果考虑到蛋黄的胆固醇含量高，可以只吃一个全蛋，第二、第三个鸡蛋只吃蛋白。

痛风患者要杜绝暴饮暴食，控制摄入的热量，每日建议饮水量在2500毫升以上，帮助排出尿酸，还有不建议痛风患者吃太多粗粮，精白米面的嘌呤含量要低于粗粮。另外，有一些蔬菜的嘌呤含量也较高，如芦笋、花菜……这些偶尔吃一些也没有问题，不要过量。

有乳腺相关疾病能不能吃豆制品？何小君称，有乳腺相关疾病的患者也建议食用一些豆制品。植物性雌激素和人的雌激素不一样，正常食用豆制品不会影响人体雌激素水平。

乳腺疾病患者真正要警惕的是富含动物性雌激素的食品，如流行一时的雪蛤就是一种蛙的卵巢，含有丰富的动物性雌激素；还有一些宣称有“驻颜”功效的保健品，很多也添加了药用雌激素，要尽量避免食用。

图片由受访者提供

### 能不能吃、怎么吃、吃多少，可去营养科找答案

膳食营养科是舟山医院一个相对年轻、“冷门”的科室，很多市民并不了解营养科能看什么、什么情况才能挂营养咨询门诊，更多时候，患者是在其他科室的医生建议下才到门诊咨询。针对市民的这一疑问，何小君表示，凡有和营养相关的困惑，都可以到门诊咨询，“我们的营养咨询门诊在每周一上午8点开诊，目前是免费门诊。营养咨询门诊的宗旨是教会大家健康的生活理念，如何科学饮食。”

所谓“救治于后，不若摄养于先”，人体所需的营养素绝大部分通过食物摄取，不知道怎么科学地吃，久而久之就容易吃出毛病。何小君说：“现在我们的生活条件好了，物质丰富了，有时会吃得过多，或者说吃得全面、不合理，引发一些慢性疾病。”

何小君告诉记者，膳食营养科接诊的主要有五大类人群：一是糖尿病、脂肪肝、痛风等有营养相关的代谢综合征患者；二是术后休养

或患肿瘤，有饮食调理需求的患者；三是特殊人群，如患缺铁性贫血的老年人、青少年儿童、孕妇等；四是亚健康人群，如在体检报告中发现指标异常，但没有出现具体症状，不知道怎么调理的人群；五是有主动营养补充需求的人群，不清楚如何选择营养品和补充剂量、方法的。

“比如赵女士不清楚自己该给孩子吃哪些保健品，带了一堆保健品到门诊咨询。我了解具体情况系统分析后推荐她保留一部分，还有一部分只要孩子的一日三餐调理得好，就没有必要吃。这样交流过后家长也就放心了。”何小君说。

还有一位七旬老人，受身材消瘦困扰找到营养咨询门诊。“这类患者在门诊也比较常见，身材消瘦，但一吃多就胃胀，肠道功能比较差。”何小君说，“我给她开具了营养制剂，现在她的体重已从80斤涨到了90斤。”

### 纠正不健康饮食观念，定制个性化营养方案

何小君表示，对比10年前，现在市民的营养健康意识有了显著提升，到门诊咨询营养问题的也越来越多，“尤其现在肥胖率越来越高，与之相关的疾病呈现高发或低龄化趋势，比如脂肪肝、痛风、多囊卵巢综合征等。而这些疾病都和饮食习惯密切相关。”

在减肥道路上，有相当一部分人群产生了焦虑心理，纠正这种心理，让就诊者能正确自我认知也是营养科医生的指导内容之一。“去年，我们联合全科医学科开设了体重管理联合门诊，其中有一部分来问诊想要减肥的市民并不存在肥胖问题，完全是健康的体格。我就建议他们只要调整一下饮食结构，适当运动就可以了。”

还有的问诊者认为，自己能在抖音、百度等平台上获取很多营养知识，来医院似乎没有

必要。“网上大家分享的营养知识很多是凭个人经验发出的，但每个人的情况不同，要采用个性化的方法。”比如来就诊的糖尿病患者，膳食营养科医生会根据患者的个人各项指标，如血糖高低、有无并发症等提供个性化指导，“包括荤素如何搭配，每餐吃多少量的主食，我们都有食物模具给患者参考，这样比较直观，直接说吃几克大家可能没有概念。”

不过，何小君也表示，每个人都是自己健康的第一责任人。营养科医生只能提供指导，告知正确的饮食方式，无法跟随监督。“一下子戒不了的习惯那就慢慢改，例如戒烟从一天两包先减到一天一包半，再减到一天一包，逐渐接近目标。身体是自己的，从医生这儿了解了科学的饮食方式，后续怎么遵从实际上还得看患者的自制力。”