

冷冻后没营养?不如高端奶粉?

关于母乳的这些疑问一文讲明白

5月20日是全国母乳喂养宣传日,在母婴健康意识持续提升的背景下,“母乳是婴儿最理想的天然食物,0~6个月婴儿提倡纯母乳喂养”这些常识已经被大家广泛接受了。

但由于商家的宣传、现实的困难等,很多新手妈妈很难坚持,高端的配方奶营养比母乳更优吗?冷冻后的母乳营养成分会有损失吗?

近年来,国际国内的最新研究从基因、代谢、发育等维度,进一步揭示了母乳的健康价值,例如纯母乳喂养≥3个月的婴儿,血液中免疫与发育相关基因的DNA甲基化水平显著更高,影响可持续至成年。母乳喂养≥12个月的儿童,5岁时社交能力、推理能力、运动发育评分显著更高。而且母乳喂养不只是影响孩子,对妈妈来说母乳喂养同样有诸多健康获益。

解放军总医院第五医学中心妇产科副主任居艳介绍,初乳中含有高浓度的DHA和花生四烯酸。可以促进大脑的发育,母乳喂养可以预防儿童过敏性疾病以及远期发生儿童肥胖和代谢性疾病的这种概率。对于妈妈来说,首先,它可以促进产后恢复,帮助子宫更快收缩复位,减少产后出血的发生。远期来看,母乳喂养能够降低乳腺癌、子宫内膜癌和卵巢癌的发生风险。

多国联合的大样本研究还发现:母乳喂养时长与2型糖尿病、心血管病风险呈负相关。

母乳冷冻后会导致营养流失吗?

很多妈妈产假结束开始上班以后,常被“冷冻奶营养流失、不如新鲜奶粉”的说法误导。那么母乳冷冻后真的会导致营养流失吗?

研究证明,正确储存的母乳营养保留率超90%,完全能满足宝宝营养需求,远优于配方奶。

首都儿科研究所婴幼儿照护服务研究指导中心主任关宏岩说,当天吸出的母乳带回家之后,放在冷藏室4℃的冰箱当中,第二天可以给孩子来用,24小时内营养成分各方面是很好的,拿出来复温之后就可以喂给宝宝吃了。冻存的方式推荐不超过3个月,3个月之后的营养成分和各方面都会受影响,最好是1个月之内拿出来,复温之后,给孩子摄入。

拒绝商业误导 共同支持母乳喂养

误区1:高端配方奶添加多种成分比母乳更好

专家解释,母乳是最适合宝宝消化吸收的,本质的成分不同,含有很多乳清蛋白,这对宝宝来说特别容易消化吸收,酪蛋白比例相对少。人工配方奶工艺不管多么高,在整个牛奶的构成当中,酪蛋白是占主要的。而酪蛋白作为大分子来说,对小宝宝而言,消化吸收能力就会有问题。

误区2:母乳不足找通乳师按摩就可以了

专家解释,因为乳腺是由细嫩的腺泡和导管构成的。乳腺的导管壁很薄,如果暴力按摩导致乳腺腺管的损伤渗出,反而拥堵更加厉害,甚至诱发乳腺炎和乳腺脓肿。我们是强烈反对强力通乳。堵奶的时候,建议是热敷过以后,让宝宝尽快吮吸。然后喂完以后冷敷。如果出现了红肿发热的情况,需要及时就医。

据央视新闻客户端

动辄上千元的童鞋真的护脚吗?

医生提醒:贵不等于对

近期,某童鞋品牌的“送礼”广告引发争议。记者发现,其官方店铺一双鞋的价格可高达千元。一边是高昂售价,另一边是家长对孩子足部健康的焦虑,到底什么样的童鞋才是孩子真正需要的?南京市妇幼保健院儿童保健科副主任技师(康复治疗)芮洪新指出,儿童鞋的选购关键在于是否贴合足弓发育的阶段性需求,盲目追求“高端”“科技感”,可能适得其反。

芮洪新将儿童选鞋分为四个关键阶段。在学步前,建议选择软底、透气、易弯折的学步鞋,因为这个阶段的孩子需要更多“赤足感”,以增强足部触觉和地面的感知能力,帮助建立良好的步态基础;当孩子进入独立行走至3岁的阶段,要重点关注稳定性,鞋后帮要有足够支撑力,鞋底需防滑且有一定质感,尽量避免轻易就能对折的鞋,因为过软的鞋子无法提供必要支撑;到了3至6岁,儿童足弓开始逐渐显现,孩子运动量增大、跑跳频繁,应选择运动款鞋子,要求耐磨、透气,鞋底前三分之一处易弯折,后三分之二处有良好支撑,兼顾灵活性与稳定性;6岁以上的儿童足弓发育已比较明显,运动强度进一步提升,可选择跑鞋、篮球鞋等专项运动鞋款。

“门诊中经常遇到3至6岁的儿童出现明显足外翻或扁平足,有些家长觉得鞋底越软越舒服,这是一个很大的误区。”芮洪新指出,这个阶段应选择足弓有一定支撑、足跟也具备支撑的运动鞋。对于拇外翻、叠



AI制图

趾(一个脚趾翘起)等问题,家长可帮助孩子做拇指内侧牵拉,穿五指袜,并尽量选择前部宽松的运动鞋。“儿童足弓发育存在个体差异,有的孩子5岁左右足弓已类似成人,有的到七八岁仍有轻度扁平,但只要不伴有明显的足外翻、拇外翻等情况,都可继续观察,通过选择合适的鞋,对足弓发育起到帮助作用。”

关于选鞋的大小和更换频率,芮洪新建议,鞋子不宜过紧,穿鞋后足跟与鞋后跟内侧应留有0.5到1厘米的空余空间。由于儿童个子生长较快,建议每3个月检查一次鞋子是否合脚,必要时进行更换。

近期市场上流行一种碳板鞋,宣称可以在步行或跑跳过程中提供弹性回馈。需要提醒的是,这类鞋子并不适合足弓尚未发育完全的儿童。因为足弓的发育需要孩子步行时足部肌肉不断主动收缩用力,如果过早依赖碳板鞋的弹性支撑,反而会削弱足部肌群的锻炼机会。“建议等孩子足弓发育较为成熟或10岁以后,且对跑步速度或步行舒适性有更多需求时,再选择碳板鞋适度使用。” 据《扬子晚报》

自带“天然青霉素” 这种蔬菜天热要多吃



现在天热雨水多,容易出现腹泻和便秘,蒜薹就是此时很适合的食材。

蒜薹是大蒜还未长成时抽出的花茎,和大蒜一样富含大蒜素,被称为“天然青霉素”。其杀菌能力可达到青霉素的十分之一,对病原菌和寄生虫都有良好的杀灭作用,可以起到预防流感,防止伤口感染和驱虫的功效。

蒜薹中所含的大蒜素、大蒜新素,可以抑制金黄色葡萄球菌、链球菌、痢疾杆菌、大肠杆菌、霍乱弧菌

等细菌的生长繁殖。

夏天温度高、细菌滋生,适当吃些蒜薹,可以起到一定的杀菌消炎等作用。此外,蒜薹外皮含有丰富的纤维素,可刺激大肠排便,调治便秘。

有些朋友会觉得大蒜味道太冲、刺激肠胃,相比之下,蒜薹温和很多,没有那么辛辣,很多接受不了大蒜的人也能享受蒜薹的美味。

蒜薹最经典的吃法肯定少不了炒肉丝、炒鸡蛋,但想把这蒜薹炒得香味浓郁又不发黄,可是个技术活儿。

炒蒜薹好吃,有2点很重要:

先洗后切。蔬菜这类的食材都要先洗再切,若是先切开,那食物中的水溶性维生素会随着切口被冲洗掉。而且像蒜薹这种带香味的食材,先洗再切才能避免香味流失,炒出来的蒜薹吃着才够香。

下锅前用盐腌制。蒜薹直接下锅,容易炒的发黄还不入味,焯水后再炒则容易绵软不脆嫩。正确做法是先用盐腌一下蒜薹,再清洗干净下锅大火快炒。这样炒出来的蒜薹不光是更入味了,而且颜色翠绿、口感清脆好吃,味道也够香。

据新华每日电讯

普通家用车能加103号汽油吗?

中国石化发布消息,日前,在2026环塔克拉玛干汽车摩托车越野拉力赛中,我国自主研发生产的103号赛级汽油正式投入使用。这是国内首批实现工业化生产的103号高标号赛级汽油,填补了国内高性能赛车燃油的空白。

汽油的标号一般是指研究法辛烷值,反映汽油的抗爆能力。数字越高,说明汽油在发动机高温、高压环境下越不容易提前自燃。赛车发动机长时间高转速、大负荷运行,对抗爆性和动力响应要求更高,需要更高标号的专业赛级汽油。

“103号赛级燃油,是专为赛车发动机高转速、大负荷、长时间运行工况设计。”中国石化相关部门负责人介绍,通过对燃油组分优化,使其蒸发更快、燃烧更充分,油门响应更灵敏,助力赛车在起步、加速和超车

时获得更强劲的动力输出;产品辛烷值达到103以上,比市售98号汽油高出5个标号,能有效抑制发动机爆震,保护引擎在高压压缩比、高负荷下稳定运行。同时,不含铅、锰等金属添加剂,燃烧后产生的沉积物少,可以满足高性能需求和赛事环保标准;添加抗静电成分,可降低大流量加油过程中的静电积聚风险,确保赛事补给安全高效。

对于普通家用车而言,业内人士表示,不同牌号对应的是不同发动机需求,并非谁更清洁。普通家用车按照说明书选择92号或95号汽油即可。目前,低硫、清洁、环保是车用油品的共同要求,我国车用汽油已升级至国六标准,减少了机动车尾气中颗粒物、氮氧化物等污染物的排放,改善了空气质量。 据人民网