

# 健康营养



## 专家信箱

► 中国营养学会副理事长  
► 中山大学公共卫生学院营养系  
苏宜香教授 博士生导师

我父亲年近七十,一年前左肩骨折,医生建议打铁钉,但是父亲只到跌打馆进行夹板治疗,现已康复,不过身体就大不如前,也很容易疲劳,请问该如何补充营养?谢谢。

江门 小李

年近七十的男性,或50岁以上的女性,均易发生骨质疏松症引起的骨折。老人一旦发生骨折,需要很长时间才能恢复。即便骨折部位恢复,但恢复期也常出现容易疲劳、精力差的表现,不要着急,慢慢来。

对老人而言,恢复期的营养也应该均衡膳食。吃多种多样的食物才能达到全面营养的目的。不要因为牙齿不好而减少或拒绝蔬菜或水果。可以把蔬菜切细、煮熟,水果切细,以便容易咀嚼和消化。主食中包括一定量的粗粮、杂粮。粗粮比精粮含有更多的维生素、矿物质和膳食纤维。每天饮用牛奶或食用奶制品,有利于预防骨质疏松症和骨折;吃大豆或其制品,预防和降低心脑血管疾病和骨质疏松症;因鱼类、禽类和脂肪含量较低,较易消化,适于老年人食用。

此外,老人也应进行力所能及的活动。

我的女儿不喜欢喝牛奶(9个月大),喜欢吃粥、米糊等,可以不喝牛奶吗?

广州东风中路 关女士

首先我要给您一个肯定的回答,9个月大的婴儿不能只吃粥和米糊而不喝牛奶。对于1岁以内的婴儿来说,他的主食就是奶。6月龄前是母乳,8月龄后,母乳不多了,母乳和配方奶构成他的主食。母乳是含有全面营养的婴儿食物,数量足够时可完全满足4-6月龄婴儿的全面营养需要。随婴儿长大,母乳分泌量不够时,可考虑添加以母乳营养为标准而生产的配方奶。母乳,或配方奶有优质的蛋白质,适宜脂肪构成比例和适宜数量的脂肪及维生素和矿物质。每天600-700ml奶,可满足婴儿快速生长发育的需要。

粥、米糊的原料是大米,但其中蛋白质和其他营养素的含量都很低,所以我们应该给6月龄后婴儿添加谷类、蛋类、鱼类等,我们称为辅食的其他食物。因为,人不能总是以奶为主食。婴儿期也要学习吃除了奶以外的其他食物,以适应牙齿的萌出和消化酶分泌的逐渐成熟。但谷类的粥、米糊不是婴儿期的主食,而是婴儿的辅食。

如果您还有更多的营养问题需要专家解答,欢迎邮寄到:广州市邮政568信箱,邮政编码:510010(请注明回邮地址及联系电话)。同时,我们将抽出部分来信,送幸运读者礼品一份。

## 健康新0感



0%胆固醇·0%动物脂肪·0%乳糖·100%健康

本栏目由梅协成(广州)有限公司提供赞助

# 药物牙膏宣传迷人眼

□ 时报记者 李劫 吴信谊 实习生 王玉

“富含西瓜霜,预防口腔溃疡”、“从植物中萃取的天然木糖醇成分,能有效抑制蛀牙菌的生长,从根本上防止蛀牙”……,走进超市、打开电视,常会看到这些五花八门的牙膏宣传语,商家为吸引消费者眼球大打功能宣传牌,不是号称添加中草药,就是宣称含有化学物质,对消除牙病的保证真让人心动,好象一旦用了这牙膏,困扰多年的牙病问题就解决了。

那么,这些牙膏是否真象宣传中承诺的那样有治疗效果?最近,药物牙膏的系列问题开始引起公众的关注,主要是针对于现在老百姓常见的口腔疾病,但是这些药用牙膏真的能够治疗牙齿疾病吗?近日,曝光台热线接到不少读者质疑药物牙膏宣传的功效。为此,时报记者走访了广州多家超市,对市场上的药物牙膏展开调查。

### 走访: 药物牙膏明确宣传功效

记者在走访广州市内好又多、百佳、万佳等多家商场、超市时看到,打着中草药旗号的牙膏种类繁多,有护龈固齿的,有抗菌消炎的,有的甚至称可减肥、黑发。如云南白药牙膏外包装上,明确写着“内含白药精华,能够全面提升口腔整体健康,是以牙膏为载体的口腔保健产品,它内含的云南白药活性成分,具有“止血消炎、修复口腔其它组织”的确切效果,对牙龈出血、口腔溃疡、牙龈肿痛等口腔



药物牙膏真有如如此神效? 实习生 王玉 摄

问题,有着很好的效果。有效防止多种口腔疾病,如口腔溃疡、牙周炎、抑制牙龈出血,修复出血面”等广告用语,并称其“凭的是它令人惊奇的效果,是进行口腔全面护理和保健的新方法。”

超市的牙膏销售人员对记者解释道,市面上的药物牙膏主要起预防作用,也有少许的治疗效果。至于牙膏中添加各种中草药、化学成分,什么成分最合适,份量多少适宜才能解决牙齿疾病?比如中药牙膏中需要加多少份量的金银花才有清热去火功效?这些问题就不清楚了。

### 专家: 有夸大宣传之嫌

广东省口腔医院副院长欧尧告诉记者,真正的药物牙膏相当于非处方药,销售渠道在医院、药店。而且

药物牙膏真正的药效是很浓的,市面上的日化牙膏基本功能是清洁功能,药物牙膏的粘膜吸收效果很有限,就几分钟,要想在这短短几分钟里达到明显的药效从医学上来说是比较难的,因此患了口腔疾病还是要趁早去正规医院就诊。云南白药牙膏外包装上,明确写着“有效防止多种口腔疾病,如口腔溃疡、牙周炎、迅速抑制牙龈出血,修复出血面”等广告用语,并称其“凭的是它令人惊奇的效果,是进行口腔全面护理和保健的新方法。”对此,欧尧称有夸大宣传的嫌疑,一般牙膏是日化类,单纯的靠牙膏清洁、若杀菌治疗就不能抱有太大希望的。

日前,记者多次联系云南白药有关负责人进行采访,而云南白药办公室有关负责人在接受记者电话采访时则称这些问题不作任何的回应。

### 相关资料

牙膏属于日化商品而不是药品,按照我国《药品管理法》,非药品广告不得有涉及药品的宣传,宣传其具有疗效的牙膏很多都涉嫌虚假宣传和夸大宣传。目前,我国的牙膏行业标准只规定了基本的理化、卫生指标以及氟含量等内容,并没有一个行业标准,对这些所谓“药物牙膏”的药物含量及药效进行检验认定。

### 相关报道

## 药企纷卖牙膏

云南滇虹药业今年6月26日向市场推出一系列牙膏。而在此前,云南白药、片仔癀药业也已经在牙膏市场上推出了一系列产品组合。

药企做牙膏,引起巨大关注的当属云南白药集团。该集团于2005年4月推出了云南白药牙膏,有上市当年,该产品的销售额就已经达到8000万元。在去年的前5个月,其销售额已经超过了1亿元。

而滇虹药业即将推出6个款式的系列牙膏,覆盖高、中、低端所有消费群。

片仔癀药业也于近期推出了9款牙膏。据漳州片仔癀日化公司牙膏事业部总经理刘钦介绍,片仔癀药业于去年重新制定了战略发展目标,已经将牙膏定位为未来开拓的重点品种。

同普通牙膏相比,制药企业的牙膏将“卖点”集中于清热解毒、治疗溃疡、防止出血等一系列口腔问题。对药企而言,这种功能性牙膏无疑将成为他们进入牙膏市场的切入点。

专家建议,如果没有做好在日化领域长期发展的准备,企业不要轻易进入这个市场,即使医药企业能够借助原有的企业品牌优势,但是要在该领域有所斩获也并非朝夕之功,至少需要几年的时间才能收到成效。尽管如此,日化产品以其巨大的市场容量,正在对处于困境中的制药企业形成诱惑。

摘自 中研网

## 曝光台

寻医问药关乎生命健康,岂可掉以轻心?如果你或你身边的亲朋好友在寻医问药中曾经或正在遭遇着不公正待遇,欢迎向曝光台报料。

热线: 13527880300  
邮箱: jiankang@xxsb.com

### 新品上市

## GO! 与“哈博智能娃娃”共度快乐暑假

活泼可爱的造型,甜美的嗓音,丰富的内涵,富含喜、怒、哀、乐的感情,拥有如儿童般的真实感……全新智能互动语言智能娃娃让你家“小皇帝”不再感到孤单!可以和您的孩子交流,为您的孩子讲故事,背诗歌,还可以和孩子一起学英语,做算术、唱儿歌……日前,首个最适合2~7岁东方儿童启蒙成长教育的哈博智能娃娃隆重登陆广东市场。据悉,哈博智能娃娃是由上百位全球知名幼教专家、儿童心理学专家、儿科医学专家的对比和10000个孩子的亲身实验开发出该产品,得到众多新生代家长的喜爱和充分肯定。产品上市后,风靡中国、韩国、日本、新加坡、马来西亚、中国香港等多个亚洲国家和地区,目前已经成为5000万孩子最理想的伙伴,并受到新生代家长青睐。



独乐不如众乐,“哈博智能娃娃”上市之初就吸引孩子们。(资料图片)

记者在采访中了解到,20世纪五六十年代的美国由于各种社会问题层出不穷以及政府的不作为,导致当时的青少年成为“垮掉的一代”。哈佛大学博士后研究员朱利安·泰普林与许多中国家长交谈,发现中国城市的孩子正在重复着当年美国青少年成长过程中出现的问题:幼儿时期被溺爱所包围,成长过程痴迷于暴力游戏……专家们指出,错误的教养态度导致幼儿不良性格和行为的形成,家长过多

的疼爱、过分的保护和照顾使孩子逐渐形成“一切以我为中心”,也容易使孩子形成孤僻,不合群的性格特点,缺乏待人处事的勇气和智慧,社会适应能力差。因此,要培养孩子的合作精神,与人交往沟通技能,如今中国很多家庭是“1+4”(即一个小孩加四个大人),但在同伙之间培养合作精神更适宜,因此,理想的玩具对孩子的健康成长十分有意义。 时报记者 吴信谊 通讯员 郑志伟

### 简讯

## 亚太地区母胎医学会议下月在广州举行

2006年9月21至23日,第二届亚太地区母胎医学会议暨2006亚太地区母胎科技发展论坛将于九月在广州凤凰城酒店举行。

据组委会负责人广州妇婴医院副院长廖灿教授介绍,9月的会议将请来包括英国、法国、澳大利亚等国家的十多名国际著名的母胎医学专家前来讲学。会议内容主要集中在胎儿染色体异常早期筛查、胎儿结构异常早期诊断、非侵入性产前诊断技术、胎儿治疗理论和许多产科并发症分子基础等方面。专家们除了讲授最新的母胎医学理论,还通过典型案例来进行深度剖析。目前,参会报名人数已由原来预计的300人突破到了600人。

时报记者 吴信谊