

# 婴幼儿营养指导手册

## 之营养误区

# 摄取营养十大误区

婴幼儿营养摄取讲求均衡,但有些父母为孩子制订的各种看似营养丰富的膳食搭配事实上并非如此。爸爸妈妈们了解专家总结的营养摄取十大误区,有助于帮孩子做到真正的营养摄取均衡。



早餐应当适当加些谷类食品。

### 误区 1: 牛奶 + 鸡蛋的早餐方式

实际上早餐如果没有谷类食品,如馒头、面条、稀饭等,很容易影响孩子的身高发育。另外,孩子喝完牛奶后,最好喝少量水清洁口腔。

### 误区 2: 多给孩子吃钙片补钙

专家认为,婴幼儿体内并不缺钙,而是缺乏促使钙被人体吸收的维生素 D。与其花高价买钙片,倒不如进行食补,或是买少量鱼肝油滴剂直接滴入孩子口中。

### 误区 3: 宝宝营养全靠“汤”

无论是鸡汤、鸭汤、甲鱼汤、鲍鱼汤……汤中的营养都比不上肉类本身。汤虽味鲜,但只含少量蛋白质分解出的氨基酸、脂肪和很少的维生素、矿物质。而且,汤泡饭这种“快餐”,一滑而过,使食物的消化少了一道重要的工序——咀嚼。咀嚼对淀粉类食物起着初步消化的作用,如果食物不经充分咀嚼就囫圇吞下,就会应了一句老话:“省牙费肚子”。天长日久,小小年纪也会闹胃病,更何况,鲜汤泡饭,营养不全面,所以汤只宜“佐餐”。

### 误区 4: 豆制品是蔬菜

实际上,豆制品可看作荤菜,如果孩子光吃肉末豆腐,就会缺乏蔬菜类所含的营养。

### 误区 5: 大便干燥只需吃香蕉

吃这些并不完全管用,最重要的是使孩子养成良好的排便习惯,排便时间要相对固定。

### 误区 6: 内脏等于肝脏

动物内脏对孩子的发育大有裨益,很多家长拼命给孩子吃肝脏,以为这样就行了。实际上,动物内脏还包括心、肺、腰,而肝脏内经常存有有害成分,不宜多吃。因此家长应该多给孩子吃些其他动物内脏。

### 误区 7: 蔬菜削皮吃有营养

其实蔬菜连皮煮汤很有营养,如带皮煮的萝卜汤、丝瓜汤。另外,菜叶比菜梗有营养,比如煮青菜汤就很有营养。

### 误区 8: 吃高蛋白就会营养好

很多年轻的父母可能会说:孩子胃口小,先得紧着营养好的高蛋白吃。但事实上,过食高蛋白对宝宝身体有害处。小儿的肾脏尚娇嫩,如果天天摄入“高蛋白”,天长日久,难免不堪重负。“高蛋白”不等于营养好,营养好是指膳食合理,多样、平衡、适量。

### 误区 9: 多吃水果可以不吃青菜

“这孩子不爱吃青菜,好在他喜欢吃水果。”这是不少家长为不爱吃青菜的宝宝找到的“出路”。但是,从膳食的合理结构上看,水果和蔬菜不宜互代。水果果肉细腻,利于消化,可以补充水分、果糖和维生素 C,但含无机盐少,含糖多,吃多了饱人;蔬菜粗纤维含量高,利于肠蠕动不易引起便秘,而且无机盐含量高,是含钙、铁等食物的来源。

### 误区 10: 幼儿不喜欢吃肉

其实孩子不喜欢吃的是那种难以咀嚼的肉类,像鸡肉、牛肉、羊肉,而偏爱吃那种易咀嚼的肉类,如牛蛙、虾仁、黄鳝。父母可在烹饪方法上加以改善,避免孩子挑食。

# 雅培 120 年,基业常青的秘密

它是世界上最大的原研发制药公司之一,其医学营养品、婴幼儿营养品和运动营养品研发全球第一,同时发明了世界上第一个艾滋病诊断试剂盒。在急诊室里,它的快速诊断产品帮助医生

争分夺秒;在手术室里,它的麻醉药让病人平静安然,药物缓释支架帮心脏病病人挺过难关;在检验室里,它的全自动血液分析仪为医生提供诊疗依据。

- 1888 年 雅培医生创业;
- 1927 年 雅培推出婴幼儿配方奶粉;
- 1960 年 雅培开始生产氨基乙磺酸(牛磺酸);
- 1984 年 雅培率先在奶粉中加入牛磺酸配方,帮助婴儿视网膜发育;
- 1990 年 雅培婴幼儿奶粉中添加 TPAN 核苷酸保护系统,并获得多项专利;
- 2008 年 公司销售 225 亿美元

## 他的多元化发展模式在众多医药保健公司中独树一帜

1888 年由雅培医生在美国芝加哥创立的这家药厂,如今在全球 130 多个国家和地区设有近 70 个生产基地且拥有 68000 多名员工,7000 多名科学家孜孜不倦地进行产品的研究开发。它的多元化发展模式在众多医药保健公司中独树一帜,成为《从优秀到卓越》一书中的经典案例。虽然低调,雅培却是连续多年财富 500 强医药保健企业类别中增长率最高的公司。

2007 年雅培年报数据显示,雅培公司多项主营业务——包括糖尿病部、诊断部、营养品部、西药部以及血部产品其销售增幅高达 15%。雅培股票同样以优异的业绩表现,超出标准普尔 500 指数,并使股东在 2007

年获得 18% 的收益率(以股票市值与红利的总和计算)。在研发上,2007 年公司投入相比上年更是增长了 11%,高达 25 亿美元。与此同时,2007 年雅培推出了世界上首个儿童用复方蛋白酶抑制剂片剂用以治疗艾滋病。该药既不需冷藏也不需随食物服用,这是艾滋病治疗史上的重要进步。该产品在全球 156 个发达和发展中国家都进行了注册或得到了批准。外界指出,近年来,雅培有效灵活的多元发展模式确保了领先的科研实力和新药渠道,这家已有百年历史的品牌生龙活虎。据悉,在其重磅生物药休美乐的带动下,2008 年二季度公司继续保持强劲势头,销售业绩较同期成长 34%。

据雅培的科研人员介绍,同样的态度,也体现在营养品的生产和质量管理上。购买硬件扩大产能容易,但软件管理跟上却相对困难。雅培全球营养品工厂和西药生产一样完全按 GMP 标准和控制食品安全的 HAC-CP 标准设计管理。除此之外,还以世界地区的最高法规要求对生产和成品质量进行检测。

雅培公司表示,120 年来,雅培在不断致力于

强大的研发能力,不仅体现在药品上,同样也体现在营养品。雅培 1927 年在美国推出婴幼儿配方奶粉。但早在中国的消费者认识雅培婴幼儿奶粉以前,雅培就已经是世界第一的医学营养品公司,拥有为癌症、糖尿病、肾病及呼吸道疾病的人群提供的营养品。前年,雅培又将世界第一的体育营养品公司 EAS

为人类营养与健康做出创新贡献的同时,也始终将关爱、责任等品质赋予了品牌的成长过程,坚持其守护每一个生命的承诺,积极承担企业公民责任。仅 2007 年,公司及雅培基金会就捐助了超过三亿八千五百万美元的物资以帮助全球数以百万的人们改善生活。其中包括,向非洲部分诊所和实验室提供资源和支持,帮助当地人民获得治疗和药品;在全球通过病患

## 强大的研发能力也体现在营养品

购入,为美国 NBA 及其它运动队员的保持良好运动状况提供专业营养支持。业界认为,这些动作,无愧为全球营养品业务领先者之举。没有强大的研发实力和财务基础,很难做到。

给最娇嫩的宝宝消费的产品,科学、安全和营养最重要,来不得追求新、奇、快。作为讲究研发和循证医学的公司,雅培

帮助项目免费发送了 1 亿 8 千万美元的雅培药品,营养品和医疗器材;向中国四川地震地区捐赠资金、药品及营养品。其中现金 182 万元(含员工捐款 50 万元),其余为成人和小儿用抗生素、麻醉药、儿童电解质补充液、医学营养品和小儿营养品。此外,上海总部还通过上海宋庆龄基金会,向汶川等重灾区紧急调运了 2500 箱、价值 270 万元的婴幼儿奶粉;向緬

甸洪灾捐赠了 50 万美元的资金,药品和营养品。

除此之外,雅培是全球财富 500 强中首个实现公司所有交通工具达到“碳中和”的企业。公司在环境保护方面有着非常清晰的计划及目标,包括在 2011 年前减少二氧化碳总排放的 30%,2010 年以前通过节约用水,减少排污,减少员工受伤和交通事故来达到环境、健康和安全的目标。

数据来分析。雅培与各国科学家的研究显示:母乳中的棕榈酸与普通配方粉的上代谢结果并不完全相同。棕榈油中的棕榈酸易和身体中的钙形成钙皂,减少婴儿对钙质和脂肪的吸收,同时影响粪便柔软性。雅培奶粉配方中,因为使用高级植物油所以无此顾虑。这篇论文发表在权威的《儿科学》杂志上。