

儿科专家详解如何自制米粉

专刊记者 岳惠惠

“婴儿米粉”对大部分家长来说再熟悉不过了，四个月及以上大的婴儿正是食用米糊、米粉时。这个阶段是不是一定只能吃米粉？还有没有别的可替代的食品呢？为此，4月13日，记者采访了烟台市妇幼保健院儿科主任医师陈安鲁，让专家来给大家支支招。

声音>>>
家长“米粉”热 不是没来由

给4个月以上的孩子吃米糊、米粉对很多孩子家长来说都认为是自然而然的事情。而且记者也了解到，在市区的各大商场、超市，婴幼儿食品区也以米粉、米糊类食品居多，除此之外还有果泥、蔬菜泥等食品。

当记者在采访中问及市民在孩子四个月大以后都给孩子选择什么样的食品时，大部分家长表示都会给孩子选择米粉、米糊食品。很多家长表示，4月龄孩子尽管也吃母乳，但这时候也相应地要开始给孩子喂些米粉、果泥等辅食，利于消化吸收，也对孩子将来适应不同食物打下基础。再说大多米粉食品细腻柔滑，有多种味道，孩子也喜欢吃。

专家>>>
营养辅食 讲究过渡

婴儿米糊、米粉大多用大米、小麦、黑米等为原料制成。孩子满了4个月后，母乳或配方奶粉已不太能完全满足婴儿生长发育的需求；比如这个时候母体中的铁含量会大幅度下降，这时候如果不通过辅食来补充，孩子身体里后期往往会缺乏铁元素。所以孩子这时候适当地添加一些辅食是非常必要的。同时，这个时期增加辅食也是为孩子以后可以更好接受不同食物打下基础。不过因为孩子的消化器官及肠功能此时还正处在发育阶段，只能接受一些细腻柔和的食品。所以这一阶段还是应该给孩子喂一些液体、泥状等食物。

采访中，陈安鲁主任告诉记者，虽然这个时期可以适当的给婴儿增加一些辅食，但是需要注意的是，在量上一定要讲究过渡原则。千万不要只要是泥状都给一下子都给婴儿吃，孩子毕竟器官都还在发育，要慢慢来，一下子吃的多了杂了，就很容易造成孩子接受不了选择不愿进食或者拉肚子的情况。在逐渐过渡上要讲究“从少量到多量，从一种到多种，由细到粗，由稀到干”的辅食添加原则。所以给婴儿添加辅食一定要讲究科学的方法才行。

支招>>>
替代有选择 自制更灵活

现在市面上有各种各样的泥状辅食食品，但是很多家长往往觉得味道单调或者对质量不是太放心，但又不知道这么小的孩子还能吃什么。对此，陈主任说，其实这个时期的婴儿辅食可以选择的还是很多的，比如除了米糊、米粉等，还有自己熬的大米粥、小米粥的米油、蔬菜泥、水果泥、菜沫、蛋黄等等。不过一岁以下的孩子建议尽量不要食用蛋清，容易产生一些过敏反应。5个月大的时候还可以食用一些动物肝泥，都是可以的。

另外，在制作方面完全可以通过自制米糊、米粉或者其他一些食品简单制作来替代。而且现在市面上也有很多的打粉、打糊搅拌机，使用起来也非常方便，做法也很简单。网络上也有很多教程，细心的家长可以打印出来，自己学着制作。但是制作中需要注意的是，最好不要在其中加一些配料，比如糖、盐、味精、酱油等等，都不要添加，尽量保证食物的原滋原味。还有一些刺激性食品也不要给婴儿食用。



生活宝典

挑选最好的米粉三法则

市民们挑选米粉可以通过自己的眼、鼻和嘴，就可以知道最佳的米粉是什么样的。就像中医的望闻问切诊断方法看似简单，背后却有复杂深厚的理论依据一样，米粉的观闻尝也有其科学道理。

观其色：浅黄色

天然谷物是什么颜色？浅黄色。如果可以保存天然谷物所有营养的话，米粉也应该是浅黄色的。那为什么现在市面上很多婴幼儿米粉是跟白米饭一样是精白色的呢？这是因为这些米粉就是用普通的大米做的，而不是用营养更全面的全粒米。所谓全粒米，是指去除谷壳之后，包含谷皮、谷胚和胚乳等完整部分的大米。用全粒米做的米粉，由于包括谷皮和谷胚，因此呈现为天然谷物的浅黄色，与精白色的普通大米粉差别很大。



医药信息

食疗古方攻克老便秘

目前市场上通便产品很多，但是绝大多数含有泻药成份，如大黄、番泻叶、芦荟、决明子、果导片、火麻仁等等。泻药是通过生化反应强烈刺激肠道神经，让肠道产生剧裂收缩来达到通便目的的。这种剧烈刺激与收缩过程，对肠道神经和肠道粘膜的损伤极大。因此服用泻药，往往腹痛难忍、腹泻难忍，越服越不管用，越服剂量越大！目前市场上还有很多种减肥产品也是利用泻药的腹泻脱水特性来达到所谓减肥目的，这更是为医学专家所不齿。

便秘的形成原因很多很复杂，比如肠胃功能年老衰



闻其香：天然谷香

当你打开一罐全粒米的米粉时，除了看到它浅黄色薄片状的漂亮外观之外，你也可以闻到它独特的、带轻微油味的米香。这种米香味来自于全粒米中天然谷物内的脂肪。谷物的谷胚中含有丰富的脂肪，即谷胚油。谷胚油含人体所需的不饱和脂肪酸，能够更好地促进宝宝的生长。这些谷胚油在常温下会有少量挥发到空气中，因此打开米粉罐时，可闻到带有轻微油味的天然谷香。

尝其味：一点点的甜味

天然谷物有一点点的甜味，味道清新自然。值得注意，现在婴幼儿米粉中会添加白砂糖，利用人类嗜甜的天性“讨好”宝宝的胃口。这种做法是不负责任的，糖吃得太多，容易导致发胖。因此，市民们要特别注意，如果你品尝冲调后的米糊感觉很甜的话，不妨看看该米粉的配料表，上面有白砂糖的话，最好还是弃用。为了宝宝的健康，应该选用不添加白砂糖的米粉，让宝宝从天然的谷物中获得全面的营养。

宗禾



技术，以“黑豆、马齿苋、芹菜叶、金银花、山楂、海藻、菊花、绿茶”8种纯食疗原料，成功研制出具有“更有效、更安全、更方便”特点的现代化药膳——【御品膳食通】。

该方富含高浓缩膳食纤维及传统“促消化、清火气、平衡酸碱”食疗成分，具有“吸水、吸油、膨胀、松软大便、油滑易排”的物理特性和“营养肠胃、修复肠蠕动”的食疗效果。经国家批准，在北京生产，品名【御品膳食通】，绝无任何泻药成分，老幼孕妇皆适用。

每天仅需服用一次与晚餐同食，8-12小时左右自然排便不肚痛不腹泻；调补结合滋补平衡肠胃环境，逐步恢复肠道蠕动功能，绝无依赖越服剂量越小乃至停药、隔日服或以小剂量维持，越服排便越规律舒适正常。

免费试用 免费送货(外地新顾客可申请先服用后付款)
【御品膳食通】烟台专卖店：新闻中心上芥东路与四眼桥街十字路口西20米路北
咨询电话：0535-6131216 15965154859

计生在线

“四个一”扎实做好计生宣传服务工作

近年来，烟台开发区八角街道办事处与时俱进，转变工作思路，扎实推进“四个一”工作法，做好宣传教育工作。

一是明确一个认识。宣传教育作为落实基本国策的重要环节，必须贯穿于工作的全过程，必须坚持把宣教工作放在首位，强化“首位”意识，我们排除一切客观因素的干扰，扎实、有效地推进新时期的计生宣传工作。只有我们干计生的人很在乎，基层的人民群众对计划生育工作才会很在意。

二是绷紧一根脑弦。开发区处在大发展时期，流动人口持续增加，少部分人占地拆迁分房富裕起来，控制人口反弹的任务还很艰巨。我们时刻绷紧计生宣传这根弦不动

摇，阻止“小道消息”的满天传播，将婚育新风传遍千家万户，渗透到每个角落。

三是把握一个新颖。办事处通过开展生动活泼的文艺节目吸引群众，寓教于乐。将婚育新风的典型编成快板、相声、小品，在群众集会或传统山会上演出，利用传统戏曲渗透到生育文化中。这些作品通俗易懂，拉近了和群众的距离，容易被群众接受。

四是渗透一个服务。以人为本，尊重群众意愿，做群众的贴心人。把宣传教育和技术服务有机结合起来。增强服务意识，拓宽服务领域，改进服务态度，提高服务质量。大力宣传各级的优惠政策。

王学秋

又“唱”又“做”计生效果好

莱山区莱山街道计划生育工作既抓实效又抓“唱功”，通过广泛的宣传和完善计划生育利益导向机制和社会保障机制，使人口计划生育工作上良性发展轨道。2011年街道把宣传教育作为计生工作的重头戏来抓，以婚育新风进万家活动和“关爱女孩行动”为载体，广泛开展形式多样、群众喜闻乐见的宣传活动，营造浓厚的工作氛围。

办好宣传“一条街”。街道在辖区内主要街道开展了以宣传《计生法》、《流动人口计划生育条例》等为主要内容的版报宣传、生殖健康咨询等一条街活动。将人口计生宣传融入街道文化建设中去，成为街道建设一道亮丽的风景线。

上好“一堂课”。街道充分

发挥村(居)两委人口学校作用，为已婚育龄妇女举办生殖保健、避孕节育等知识培训班，开展“女性健康知识巡回讲座”活动，讲授生殖健康、优生优育和性保健知识，现场接受育龄妇女咨询和进行免费检查。

“唱”得好，做得更好。把计生工作突出体现在落实成效的硬功夫上。在深入开展“少生优生，争创两无”活动的基础上，对各村每月人口计生各项指标完成情况进行排名，促进了村与村之间互相竞争，收到明显成效。同时街道又投入资金，为部分村居建立了图书室，配备了电脑、电视机、电教音像、办公桌椅、档案柜、药箱、妇检床等，用于更好的开展宣教活动。

于雷

八角办事处积极倡导婚育新风

近年来，烟台开发区八角街道办事处努力稳定低生育水平，切实提高出生人口素质。为避免生育扎堆，办事处多措并举积极开展晚婚晚育宣传活动，同时将奖励优惠政策引入晚婚晚育工作中。

一是重视舆论宣传，营造晚婚晚育的社会氛围。各村居利用“3.8妇女节”和“5.29会员活动日”等时机，自编自演有关计划生育的文艺节目，向广大育龄夫妇宣传婚育新风尚。办事处计生办利用每月办理计划生育服务手册的机会，向育龄夫妇宣讲晚婚晚育、优生优育知识。办事处驻地以及各村居主要街道书写永久性标语，张贴宣传画，印发晚婚晚育公开信1000多份。

二是依托村民自治，把晚婚晚育变为群众的自觉行动。各居委会都把晚婚晚育的条款纳入《计划生育村规民约》，同时将晚婚晚育纳入计划生育协会民主评议内容，各村居定期召开遵章守约评议监督会。

三是制定晚婚晚育奖励优惠政策。办事处和各村居都制定了晚婚晚育奖励政策，并且定期兑现，以此调动适龄青年实行晚婚晚育的积极性。

通过一系列行之有效的工

作，八角办事处的晚婚晚育工作效果明显。目前，全办事处的晚婚率达到99%，晚育率达到100%。时下，一股晚婚晚育、少生优生的良好风气正在烟台开发区八角办事处的新农村悄然兴起。

王学秋