

## 平衡膳食最有效

# 给孩子补充营养素不能盲目



任何一种营养素摄入不足、缺乏或过剩,都可能对机体健康产生不良影响,尤其是生长发育旺盛期的儿童,但是营养素过多也会加重儿童集体负担,要想准确判断孩子是否缺乏某些营养素,需要结合孩子的膳食营养摄入情况、临床营养缺乏体征以及反应机体营养水平的生化检测指标综合判断。

任何一种营养素摄入不足、缺乏或过剩,都可能对机体健康产生不良影响,尤其是生长发育旺盛期的儿童,但是营养素过多也会加重儿童集体负担。要想准确判断孩子是否缺乏某些营养素,需要结合孩子的膳食营养摄入情况、临床营养缺乏体征以及反应机体营养水平的生化检测指标综合判断。

蛋白质、脂类、碳水化合物、矿物质、维生素和水。其中,前三类需要量较大,称为宏量营养素,矿物质和维生素的需要量较小,称为微量营养素。任何一种营养素摄入不足、缺乏或过剩,都可能对机体健康产生不良影响,尤其是生长发育旺盛期的儿童。

### 专家支招

#### 平衡膳食最安全有效

要想准确判断孩子是否缺乏某些营养素,需要结合孩子的膳食营养摄入情况、临床营养缺乏体征以及反应机体营养水平的生化检测指标综合判断。需要特别提醒家长的是,不能单凭孩子有食欲差、睡眠不好等表现,就盲目给孩子服用营养素补充剂。另外,对于微量元素的生化检查,以往使用过的头发检测由于准确性差,目前已很少使用。即便是目前各地常用的指血检测微量元素,也由于受到仪器、环境等因素的影响,缺乏标准化的统一规

范,因此只能作为一种筛查手段,供临床和保健医生参考。

具体到各种营养素缺乏的临床表现,需要由专业医生对孩子进行全面的检查,包括头发、皮肤、眼、唇、舌、齿、牙龈、指甲以及心血管、消化、神经系统等,还应重视儿童在出现明显临床表现前的一些改变,如易疲劳、免疫力下降、适应能力欠佳等。即使发现了某些异常表现,医生也应慎重下结论,因为膳食营养素之间常常存在相互依赖的关系,有些儿童还存在多种营养素同时缺乏的问题。

目前,国内外专家普遍建议,平衡膳食是最安全有效的营养补充手段。家长不必要把关注的重点放在微量元素的检查结果上,而应该多了解不同食物中都富含哪些营养素,如何搭配好孩子的一日三餐与零食加餐,让宝宝吃得健康又营养才最重要。(专刊记者 李诗源)

### 一种营养素过多会加重儿童机体负担

儿童生长发育迅速,需要摄入充足均衡的各类营养素。家长总是变着花样地给宝宝选购和制作各式各样的美食,希望孩子吃得多,吃得好,长得壮。然而,由于缺乏科学系统的膳食与喂养知识,或者单纯从宝宝的喜好与兴趣出发,真正能做到摄入平衡膳食的宝贝却不多,甚至导致越来越多的宝贝出现了营养不良的状况。

人体需要的营养素有几十种,概括为六大类,即

# 何氏狐臭净

## 中国著名品牌 狐臭(腋臭)是由腋窝下有大汗腺分泌过多脂肪酸与细菌酵解产生的难闻气味,严重影响患者学习、工作、社交、婚姻、家庭等。手术及微创切除(只能切除部分汗腺,发达国家已禁止,且青少年绝对禁止采用)、激光、以香掩臭(浓烈刺鼻的香露)等传统手段,都只能暂时维持,不能根除……

**何氏狐臭净**,由广东发明人何耀泓先生多年精心研究,采用纯中药萃取而成的高科技产品,涂抹于腋窝,通过毛孔渗入大汗腺,直达病灶,把产生脂肪酸过高的功能完全瓦解;高理汗腺分泌,从此腋窝排出的汗水不再含有脂肪酸,铲除发病根源,改变油耳,清除狐臭及体味,重组汗腺基因,杜绝遗传。本品历经十一年市场验证(1997-2008年),无一例无效,数百万人告别狐臭,众口皆碑!

**何氏狐臭净七大突破**:1、功效独特 其除狐臭的原理不是收缩、阻塞毛孔及大汗腺,而是通畅毛孔、调理并疏通汗腺正常分泌,不影响正常的排汗功能;2、见效快 涂擦后立即见效,异味全无,疗效神奇;3、标本兼顾 无常年使用,只用一次,即无异味,只需一瓶,完全清除;4、使用方便 无需天天使用,五天才用一次,不影响沐浴,不影响正常生活,无年龄、无季节限制;5、无不良反应 无色无味浓缩液,不刺激、不污染皮肤及衣物,不改变皮肤颜色,杜绝以香掩臭,青少年、孕妇皆可放心使用;6、品质可靠 国家卫生部特批,中国人民保险公司质量责任承保,国际健康节“推荐产品”,“中国著名品牌”;7、无论您以前采取过什么方式或产品治疗狐臭失败,都不影响何

★谨防伪劣促销员为争取提成,推销其它低价位无疗效保障的产品,侵害消费者利益,切勿上当!  
★公司承诺:如有以上情况发生及包装盒无“临沂专销”标志,公司规定每盒由药店赔偿500元。

经销地址:祥瑞大药房(解放路与临沂三路交会处西南角)、沂水鸿安大药房 苍山康泰大药房 郯城养生堂(城关医院门口) 平邑御生堂(银河南路西20米路北)、万家福超市一楼电梯口东侧药品专柜 沂南春天大药房 费县养生堂(东方购物西100米路南) 蒙阴自由大药房(蒙山路广场对过) 临沂人造革药房(好望角对过) 莒南一笑堂大药房(广播局楼下) 诚招各县区经销商

氏狐臭净的治疗功效!畅销十一年的事实足以证明品质。

为确保疗效,厂家郑重声明并经过法律公证(公证号408号),每位患者只需一瓶“何氏狐臭净”,就可完全清除狐臭,不复发,如有复发补偿2000元。无效者重奖!每套产品都有书面声明及信誉卡,并有密码防伪标志,免费查询。

友情提醒:除狐臭,当然要选老品牌才放心!何氏狐臭净不含铅、汞等有害元素,无任何毒副作用,畅销全国,出口海外。但近年来市场相继出现模仿其宣传及声明的仿冒产品,企图鱼目混珠,误导患者。请消费者务必擦亮眼睛,认准“何氏狐臭净”,并到指定药店购买,谨防受到不法产品侵害。何氏公司保留追究不法产品的权利!



(免费送货)

敬请关注: CCTV2《生活》栏目周一至周五首播时间:19:25-20:13,重播时间:次日11:00-11:48 02:45-03:33何氏狐臭净特别报道。

咨询电话:3307829

**【科研背景】**2007年,人类首次从海洋生物中惊奇发现并成功提取了“生物活胰修复因子”。由我国权威的中国科学院生物物理研究所糖尿病研究总院联合美国莱尔生物制药集团领导的六国攻关小组,依托英、美现代化实验室,专门针对“糖尿病并发症及胰岛功能障碍修复”课题进行攻关终于获得全新突破!成功研制出新一代海洋生物药——【莱尔·活胰康】。第一次实现胰岛功能的有效复活!

**【临床验证】**“莱尔·活胰康”在全球57个国家同步上市,已成功治愈200万例患者,其疗效体现在五个方面:1、有效激活胰岛细胞,修复和重组胰岛细胞群,改善组织供血,迅速改善视力模糊、头昏心慌、全身乏力、肢体麻木刺痛、尿频尿急等症;2、及时、彻底清除胰岛素毒素淤积,立即终止胰岛损害,消除

## 父母糖尿病//儿女辛酸泪//全国各城镇免费送药//药到付款

# 6个月让您告别糖尿病——莱尔·活胰康

### 国家财政补贴//救助千万糖尿病患者//【不需控制饮食、水果】

胰岛素抵抗,降糖迅速、持久、平稳;3、全面逆转早期肾病病变,对气阴两虚引起的性功能减退有显著疗效;4、快速清除血液中过多的甘油三脂、低密度脂蛋白,有效溶栓。全面治疗、预防心梗、脑梗、中风偏瘫等症;5、全面营养、修复受损的组织器官,包括因长期服用其它药物对肝、肾、胃带来的损伤。无论病史多长,血糖多高,并发症多少,7-10天血糖降至正常,2-4疗程可康复停药。

**【病例】**薛玉峰,男,56岁:上海教师,患病18年,就诊前,空腹血糖21mmol/L,尿糖3个加,一直服用西药,血糖忽高忽低,由于病情不断加重,出现眼睛模糊,浑身乏力,肢寒畏冷,心慌气短,经常失眠盗汗,最无法忍受的是生活质量明显下降。化验糖化血红蛋白16.1%显示胰岛功能衰退,表明病变为中等程度,最后不得不注射36U长效胰岛素,也不理想。万般无奈时,在《中国老年报》看到了我院的医学

报道,立即拨打我院电话订购了“莱尔·活胰康”3个疗程,服用7天血糖平稳下降,15天化验空腹血糖6.0mmol/L,2个疗程后科学减除胰岛素,服完3个疗程并痊愈也完全消除,身体全面康复。随访莱尔·活胰康至今年,未见复发。

**【特别提示】**“莱尔·活胰康”被世界卫生组织列为《全球糖尿病防治》专科用药。由中国老年协会委托我院开展拯救糖尿病患者活动全面启动,活动期间,药费优惠

50%。凡一次购2疗程送价值680元纯金电极血糖仪一台或一疗程用药;购3疗程送血糖仪一台并赠送免费治疗金卡。(活动期间每人最多限购3疗程),服用15天无效或不同意,无条件原款退回。10年内偶有复发者可凭金卡享受免费用药直到康复。本品由中国质检协会提供电码防伪标识,并由中国太平洋保险公司承保!(活动截止到4月30号)

全国免费电话:400-0558-299  
专家手机:18600039457(可短信订购)  
专家热线:010-89623368(共6线)  
刘教授 杨教授  
官方网址:www.tnb599.com  
就诊地址:北京市大兴区黄村西大街28号  
亚洲地区技术指导及诊疗机构:中国国际生物病理研究院糖尿病研究总院

# 分类便民服务手册

证件挂失100元/条 诚招代办点  
广大读者朋友如有需求直接打款到户名:孙倩  
农行:6228481822088264318 信合:916020304010101381189  
收到款项后当天刊登,咨询电话:8110313 13573929323

## 鱼水湘情

### 正宗 酱椒鱼头

电话:8133333  
地址:沂蒙路与金一路交口向北20米路东(市劳动教养所) 沂蒙晚报社对过

## 盛银投资

房产、分期房产、二手房产抵押, 商铺、汽车抵押  
贷款简捷 下款迅速  
贷款热线:8016656 理财热线:2028126  
地址:北园路城建时代广场

## 出国创、就业绝佳良机

壹欧盟驻地国公司,注册号:104275,原主退休廉售,购者可办理欧洲25国通行居民证,据此帮全家移民欧洲。  
应聘者须具有大专以上学历,会一门外语,有建筑专业技艺或会做贸易者更佳,与企业联手亦可。  
详情4月25日前致电:1 5866445528  
邮箱:taidong512@yahoo.com.cn (长期邮箱)

## 拍卖公告

拍卖时间:2011年5月5日上午10时  
拍卖地点:本公司拍卖厅  
拍卖标的:临沂市振兴塑料印刷物资有限公司所有的位于兰山区临西六路与解放路交汇处汇丰西城七层写字楼共19套(1686.35平方米)。标的展示时间及地点:自公告之日起至拍卖前一日,在标的所在地展示。  
有意竞买者,请于2011年5月4日下午15时前持有效证件原件及复印件一份(个人持身份证,单位持营业执照、组织机构代码、法人身份证明及授权委托书),并预交保证金(不计利息)到我公司办理竞买手续。  
本公司对上述拍卖标的的质量、数量、品质、瑕疵等情况不承担任何担保责任。  
联系电话:8170388 13605495679  
公司网址: http://www.jykipm.com  
公司地址:临沂市兰山区广场世纪城BC-1002室  
临沂开来拍卖有限责任公司  
二〇一一年四月十八日

## 痔疮不用手术了

唯一可以代替手术的痔疮药【7日痔净】纳米银凝胶见效非常快,不要几疗程不要十多天,只需7天,3分钟止痛止痛,小痔3日消,大痔7日消,不手术,不打针,轻轻一推除痔疮,每盒只需18.5,何必再忍受痔疮的折磨呢!  
三区九县咨询热线:31 39222  
兰山区地址:解放路九州大厦西侧达仁堂药店

## 轻松治愈儿童多动、抽动症

五世中医世家,获得国家发明专利七项,临沂市科技进步二等奖一项、三等奖一项  
静脉血栓形成 慢性皮肤溃疡  
蒙阴宏济门诊部13280541575(王士湘)

## 声明

我公司于2011年4月16日在齐鲁晚报系鲁南商报A11版发布的定于2011年5月5日上午10时在本公司拍卖厅举行拍卖会的拍卖公告中,因排版问题,将公告中的公司名称临沂开来拍卖有限公司误写为临沂开来拍卖有限公司,特此声明更正。  
临沂开来拍卖有限公司  
二〇一一年四月十八日