

为啥要给孩子补充DHA

专刊记者 岳惠惠

对于DHA,很多人并不陌生,在日常生活中,各类食品、饮品广告中也经常会看到含有DHA成分的宣传。然而,对于这些商品中的DHA含量,很多市民怀疑是否可以满足人体每天的需要。DHA的补充到底又有什么讲究呢?为此,9月11日,记者采访了烟台山医院营养科主管营养师于萍,听听专家的解读。

发育期婴幼儿需求较多

含量一般存在于动物和植物体内,但动物多为饱和脂肪酸多一些,植物中多不饱和脂肪酸多一些。植物中DHA的含量较高的有亚麻籽油和橄榄油;动物里深海鱼中多不饱和脂肪酸含量高。另外还有一些藻类、干果类等DHA含量也比较多。特别要说的是母乳中的DHA很高,吃母乳的宝宝每天所需的DHA全部来源于妈妈。

说起人体对DHA的需求量,于萍说,其实相比于成人,主要还是婴幼儿发育阶段对DHA的需求量会大一些。成人一般自体就可以产生,不太需要专门的额外补充,除非是怀孕期和哺乳期女性,怀孕最后三个月,如果妈妈摄取均衡饮食,体内会有大

量的DHA,可以经由胎盘进入胎儿体内,帮助宝宝快速建构脑部及视网膜脂质,因此,准妈妈们在怀孕这段期间最好多摄取富含DHA食物,补充准妈妈体内DHA的量,日后哺乳时才能给宝宝足够的营养,为宝宝智能发育奠定良好基础。另外,婴幼儿生长发育阶段所需DHA完全由母体供给,所哺乳期女性每天也最好能多补充一些DHA。当然母乳中DHA的含量除了取决于市面上各种鱼油等DHA含量较高的产品,还取决于三餐的食物结构。而发育阶段婴幼儿由于自身合成的DHA满足不了自身生长发育需要,所以需要补充来完成,主要途径就是通过母乳来获得。

最好食用应季深海鱼

对于想要通过日常生活中的饮食来补充DHA的话,一个直接的途径就是通过食用深海鱼来得到补充。因为,DHA的最佳来源主要有海鲜、藻类、深海鱼类。深海鱼中DHA含量高的鱼类有鲑鱼、鳕鱼、鲱鱼、沙丁鱼、竹荚鱼、旗鱼、金枪鱼、黄花鱼、秋刀鱼、鳝鱼、带鱼、花鲫鱼等。市面上很多DHA制品也大多是从深海鱼油中提取或者从藻

类中提取的。不过如果想通过吃鱼起到健脑和维护心脑血管的作用,那么最好食用应季的鱼。因为不同季节的鱼,其体内脂肪含量有很大变化,DHA和EPA(二十碳五烯酸)的含量也随季节有所变化。应季的鱼味道好,鱼肥肉厚,DHA和EPA的含量也丰富。当然,吃鱼时,不同的烹调方法也会影响对鱼体内DHA的利用。鱼体内的

DHA和EPA不会因为加热而减少或变质,也不会因冷冻、切段或剖开晾干等保存方法而发生变化。蒸鱼的时候,在加热过程中,鱼的脂肪会少量溶解入汤中。但蒸鱼时汤水较少,所以DHA的损失较少。但是如果烤鱼的话,随着温度的升高,鱼的脂肪会溶化并流失。炖鱼的时候,鱼的脂肪也会有少量溶解,鱼汤中会出现浮油。因此,烤鱼或炖鱼中的

DHA与制作前相比,会少量流失。而炸鱼时的DHA的损失就会更大些。这是因为在炸鱼的过程中,鱼的脂肪会逐渐溶出到油中,被氧化掉,所以流失较大。想要减少深海鱼体内DHA的流失,还是蒸、炖、烤比较合适。不过也没有必要认为绝对不能炸着吃。毕竟成人对DHA的需求量并不是特别大,而且DHA在体内也非常容易被吸收。

过量补充损害健康

有家长对于DHA的补充是不是越多越好提出疑问。于萍说,这种想法是不正确的,想给孩子补充营养的家长也不要抱着“营养多了孩子就健康”的思想。DHA并不是越多越好,再好的营养物质都是有限量的。相反地,过量补充DHA还有可能产生副作用,影响人们身体健康。比如会导致免疫力低下、血脂、胆固醇升高等。

所以,DHA作为对婴幼儿生长发育和维持人体正常健康有重要作用的营养物质,是需要一个合理摄入量的,摄入量的多少最好在专业人员指导下给孩子补充。此外,母乳对婴儿来说是最营养的食物,多喝母乳的孩子智能和视力都比较优秀,而且抵抗力也很好,是不可替代的。在日常生活中,饮食上还需要讲究营养均衡。

特别是生长发育阶段的幼儿,很多孩子家长抱着给孩子补补补的思想,只要是营养素都给孩子补充,其实这是个很大的误区,给孩子补充营养素,正确的做法还是要给孩子合理膳食,综合营养,让孩子从小养成不偏食的习惯,各类营养的均衡摄取,才能让孩子身体健康强壮。另外,不同月龄和年龄的

孩子对DHA的需求量也不同,所以也不要盲目的补充,要把握好量,以免过度补充造成反作用,需求量的多少最好在专业人员的指导下补充。需要注意的是,DHA不要溶在水中服用,要注意避光保存,尽量隔绝空气中的氧气防止氧化。补充一些高含量DHA的产品或者是含有DHA的奶粉也要多注意保存的方法。

健康速览

天气转凉 给孩子加衣别太多

大多家长看见天气稍微凉一些,就急着给孩子左三层右三层地加衣,有些家长则以自己的冷暖为准绳,自己觉得冷了,就赶快给孩子加衣。殊不知孩子不像大人,他是多动的,一旦活动,就会出汗,反而会把内衣弄湿弄潮,冷风一吹,就可能受凉感冒。此外婴幼儿有生理性出汗,许多家长却忽视孩子正常出汗,一旦加衣服过多,就会湿透衣服。

专家提醒,对孩子的穿衣应尽量以孩子的情况为主,比如好动的孩子可以少穿些。由于早晚温差大,可以早上披一件外套,到了学校就可以脱下,中午天热要少穿些。衣服要宽松,便于孩子活动。此外,为增强孩子的耐寒能力,早晚洗脸时,可以用冷水,提高呼吸道的耐寒能力。洗澡时,水尽量以温水为主,不要太热,也可以帮助孩子增强机体的抵抗力,睡觉时不要盖得太多,被子不要太厚。但“秋冻”不是一味地冻,而是要根据气温的变化来决定,特别是一些孩子平时抵抗力弱,调节能力较差,则要区别对待。

饭后鞠躬 缓解老胃病

上了年纪,很多老人都会遇到同样的问题。这是因为老人本身消化能力减弱,胃动力差,食物积聚在胃底,就会有胀气等感觉出现。如果伴有慢性胃炎、胃下垂,症状会加重。有个办法能缓解这种胃部不适,即饭后做一些弯腰的动作,能使胃部前倾,胃内食物进入胃窦,促进排空,加速消化。

具体做法是每天饭后弯三次腰,到达90度,幅度要够,但动作不要快,缓慢渐进,每弯一次保持1-2分钟。此外,饭后半小时,可以散步20-30分钟。坚持半个月,胃胀就会有明显缓解。但是患有胃食管反流病、反流性食管炎的人,不宜使用这种方法。因为由于重力作用食物,会向食管反流,加重食管炎症状。有高血压的老人也要谨慎尝试。

此外,还有两个加剧胃胀的习惯一定要避免。一是饭后立即吃进水果,会被先期到达的食物阻滞,致使水果不能正常消化;二是饭后立即饮茶,茶水中含有的单宁酸影响蛋白质的吸收,增加胃的负担。如果胃胀严重一直不能够缓解,建议在医生指导下服用胃动力药。

练“螃蟹步” 预防腰酸

很多老年人走路时间长了,就会感到腰酸背痛。最近,一种被称为“螃蟹步”的运动方式,在日本流行起来。所谓的“螃蟹步”,就是像螃蟹那样横着走,这种方法可以有效缓解老年人腰腿疼痛的症状。在人体大腿的内侧有一处肌肉群,如果这个肌肉群的机能出现衰退,就会引起腿部的各种问题。而模仿螃蟹横着身子走,则可以使这一肌肉群不断拉伸和收缩。长期坚持,可以有效缓解腿部及关节酸痛的症状。同时,老年人在横跨步时,还可借助扭动腰部舒展背部肌肉,缓解背痛。

“螃蟹步”看似简单,做起来却很有讲究。行走前,双脚的脚后跟应向外45度展开,同时慢慢吸气,膝盖也要向着脚尖方向慢慢扭动。然后一边吐气,一边慢慢横着迈步,迈一步所用的时间最好在5秒左右。老年人可根据实际情况来选择每天的运动量。

编辑:岳惠惠 美编/组版:宋晓霞

相关链接

如何正确选购DHA产品

DHA对于人体多方面的益处已是众所周知。但是面对不断推陈出新的DHA产品,到底应该如何来正确区分呢?下面这段简短的五项要诀可以来具体认识并学习一下如何正确选购DHA产品。

第一,首先看包装上的标志。注意包装上的标志是否清楚,包装上是否印有经过国家审批的保健食品的标志,是否印有GMP认证标志。(这些标志很重要,如果有这些标志,首先就可以确认这个产品是经过国家有关部门审批和认可的)

第二,看包装上的产品制造商。消费者可以通过上网查询产品包装上的保健食品标志和GMP认证标志是否经过国家审批,查询结果(审批认可的

制造商的名称)和包装上印刷的制造商名称是否相同。(查询目的是为了确认该产品是否由正规合法企业生产)

第三,看包装上的产品说明书。一般保健食品的包装上都非常清楚地印着该产品的功效及含量、保健作用、适宜人群、食用量、保质期等,如果想购买改善记忆的产品DHA类产品,首先该产品包装上印刷的保健作用必须是——改善记忆,其次应该看看该产品的DHA含量是否达到50%以上,DHA和EPA含量配比怎样,是否含有维生素E。(质量好的产品DHA含量必须在50%以上,DHA和EPA的含量配比应该在3:1以上,含有维生素E的鱼油效果会更好)

第四,看含有DHA鱼油胶



囊的生产工艺,从提取到加工成胶囊是否是一次性完成。(如果该产品的加工是从远洋捕捞到鱼油精炼至成品是一次性完成,从新鲜鱼中提取到加工成软胶囊,全过程不超过三十六个小时,DHA和EPA含量配比高达5:1,这样就保证了DHA的活性及功效,该产品改善记忆

效果就明显)

第五,不要轻易相信进口产品,如果是正规进口产品,包装标签上必须印刷中英文对照的说明书,并且有国家食品药品监督管理局批准同意的进口批准文号,如果没有那该产品就涉嫌假冒伪劣产品,消费者不要轻易购买。