

早餐补充蛋白质 促进学龄儿童健康成长

▲ 广西医科大学第一附属医院 项杰

在中华文明悠久而辉煌的五千年历史长河中,饮食文化鲜明而独特,令人叹服,其中早餐被古人视为正餐,重要性不言而喻。早餐在神州大地上,常常是一种文化载体。每座城市的早餐都是一种文化,一种情怀。从北京的豆汁、河南的胡辣汤,到湖北的热干面、广州的虾饺等等,都代表着当地的风土人情。人们常常说,一日之计在于晨,美好的一天从早餐开始,“早吃好、中吃饱、晚吃少”,早餐在一日三餐中可以说是最重要的。

儿童是祖国的花朵,是民族的希望,学龄儿童一般是指从6岁到不满18岁的未成年人。他们与成年人最大的区别在于仍处在生长发育期,对能量和营养的需求量相对高于成年人。充足的营养早餐是保障学龄儿童智力和体格发育,促进其一生健康的基石。

一顿健康营养的早餐,其中不可或缺的就是蛋白质。蛋白质是生命的物质基础,从机体的构成到一切生命活动几乎都离不开蛋白质,没有蛋白质就没有生命。蛋白质对处在生长发育期的儿童尤为重要,他们每一天的成长和进步,都离不开蛋白质的作用。

早餐补充蛋白质必不可少

早餐补充蛋白质可以让孩子长得更高,如果说身高增长像盖楼房一样,那么蛋白质就是最基础的建筑材料。儿童青少年处于快速生长发育期,新陈代谢旺盛,每天需要不断形成新的组织细胞以达成体格的生长变化,因此需要非常多的营养,尤其是蛋白质。

早餐补充蛋白质可以让孩子更聪明,儿童及青少年期同样是智力发育的关键时期。



儿童6周岁时大脑重量约有1200克,为成人脑重的90%,余下10%的增长将在学龄期至青春期完成,因此需注意补充优质的蛋白质。蛋白质是人类脑细胞的主要成分之一,对青少年儿童学习语言、独立思考、知识记忆、体育运动等方面有重要的作用。蛋白质补充不足可能会影响大脑发育。

早餐补充蛋白质可以提高孩子的免疫力,蛋白质是免疫系统很多重要分子的组成部分,例如抗体、免疫球蛋白等。它们都是由蛋白质构成的,可以识别和攻击细菌、病毒等病原体,保护人体免受疾病。儿童的免疫系统还不够完善,免疫器官没有完全激活,免疫球蛋白合成相对不足,很容易受到病菌的攻击,直至12岁后免疫功能才相对稳定。因此,早餐补充蛋白质,可以提高儿童免疫力,帮助他们健康成长。

简单又实用 科学补充蛋白质

不过,在目前中式早餐的选择上,还是以馒头、煎饼、米饭、面条、米粉、白粥等为主,肉、蛋、奶摄入的太少,属于典型的

高碳水化合物、低蛋白质饮食,这是需要特别注意改进的地方。以下是几种简单又实用的早餐补充蛋白质的方法。

早餐喝一杯牛奶 牛奶富含优质蛋白质,常见的奶源有牛奶、羊奶、马奶等,其中牛奶是最常见、消费量最大的。市面上有多种奶制品,如液态奶、奶粉、酸奶、奶酪等,有各自不同的风味,可以让学龄儿童每天早餐喝一杯牛奶(200~250 ml),补充优质蛋白质。

牛奶里除了有丰富的蛋白质,还有乳糖可以提供能量,促进肠道蠕动,预防便秘。同时,牛奶中的钙有助于儿童骨骼的健康发育。另外,牛奶中的维生素D可以促进钙的吸收,增强儿童免疫力。

需要注意的是,对于乳糖不耐受的儿童,可以选择酸奶或低乳糖牛奶。还有尽量不要空腹喝牛奶,空腹时牛奶在胃肠道通过的时间相对较短,乳糖不能被很好被小肠吸收,从而加重乳糖不耐受。在喝牛奶时,也可以与谷物一起搭配,能够明显减轻腹泻等症状。对于确诊牛奶蛋白过敏的儿童,则应避免喝牛奶。

早餐吃一个鸡蛋 蛋类同样富含优质蛋白质,可以食用的蛋类有鸡蛋、鸭蛋、鹅蛋、鹌鹑蛋等,实用最为普遍蛋类为鸡蛋。鸡蛋也是优质蛋白质的来源,蛋白质含量在13%左右。另外,鸡蛋所含的脂肪、维生素和矿物质主要集中在蛋黄,富含磷脂和胆碱,对健康有益。因此,孩子们吃鸡蛋时一定要吃

蛋黄。

鸡蛋的加工方法推荐水煮蛋,一般煮蛋过程中水烧开后,小火继续煮6分钟左右即可,时间太大会使蛋白质过分凝固,不利于消化吸收。

早餐吃点大豆及豆制品 大豆富含优质蛋白质、必需脂肪酸、大豆异黄酮等。豆类主要包括黄豆、青豆和黑豆等。我国的大豆制品种类繁多,主要可分为非发酵和发酵两类。非发酵豆制品包括豆浆、豆腐、豆腐干、豆腐脑等,发酵豆制品有豆腐乳、豆豉等。学龄儿童早餐中可以喝一杯豆浆或者吃一碗豆腐脑,也可以摄入一些豆腐、豆腐丝等,既能变换口味,又满足营养需要。

早餐吃点鱼、禽、瘦肉 鱼、禽、瘦肉属于动物性食品,富含优质蛋白质、脂溶性维生素、矿物质等,其氨基酸组成更适合人体需要,利用率高。其中,鱼和禽类的脂肪含量相对较低,有些鱼类还富含二十碳五烯酸(EPA)和二十二碳六烯酸(DHA),能够促进儿童的视力和智力发育,因此可以优先选择鱼和禽类食用。

早餐吃一点坚果 坚果类,如核桃、杏仁、开心果、腰果、花生等都含有丰富的蛋白质,同时坚果属于高能量食物,含有较高水平的饱和脂肪酸、维生素E等营养物质,因此早餐适量吃点坚果有益健康,但不可吃太多,否则容易能量过剩。推荐每天摄入坚果10g左右。

孩子的成长,需要家长的精心呵护,选择正确的营养早餐,特别是充足的蛋白质,能够促进儿童身高增长和学习进步,为他们打造一个健康快乐的成长环境。

肿瘤放疗,你一定要知道的事

▲ 四川省广元市第一人民医院 杨金平

据国家癌症中心统计,近年来,我国每年新增癌症患者超过400万人,死亡人数接近250万人。作为癌症治疗的主要方法之一,放射治疗越来越受到人们的关注。

什么是放疗

放疗即放射治疗,是使用放射线照射肿瘤,照射后部分癌细胞直接死亡,一部分继续生长几次后死亡,从而实现缩小或清除肿瘤的目标。放疗是癌症治疗的重要方法之一。最大程度将肿瘤细胞杀死的同时对正常组织进行保护,是放疗的主要目的。

随着放疗技术的发展,放疗越来越精准化,尤其是图像引导等技术的发展,促进了图像引导的调强放疗(IGRT)、容积旋转调强(VMAT)、立体定向放疗(SBRT)等放疗技术的应用,使放射线更集中、照射范围更加适形肿瘤的形状,进而消除肿瘤组织的能力更强,对正常组织起到更好的保护作用,减轻不良反应。

如何恰当选择放疗时机

放疗可应用于在癌症发展的各个阶段,根据治疗目的可分为:新辅助放疗、术后辅



助放疗、根治性放疗、姑息性放疗。

新辅助放疗即手术前的放疗,作用是缩小肿瘤,利于手术,同时可以减少手术后再放疗不良反应。主要应用于食管癌、直肠癌、部分局部晚期肺癌。

术后辅助放疗是手术后进行局部放疗,以降低复发的概率,提高患者的生存时间。主要应用于口腔癌、喉癌、胃癌、颅内胶质瘤、乳腺癌等。

根治性放疗指对肿瘤本身不适合手术或者身体原因不能耐受手术的患者采取的以消除全部肿瘤为目的的放疗,一般与化疗联合,

称为同步放化疗。主要应用于不能手术的食管癌、部分不能手术的肺癌、局部晚期宫颈癌、鼻咽癌、前列腺癌等。

姑息性放疗是指为缓解患者的某一个或多个症状采取的放疗,如常见的骨转移和脑转移放疗止痛,放疗对缓解骨转移引起的疼痛非常有效。

放疗常见不良反应

损伤皮肤 放射线照射区域皮肤会在初期出现发红,到后期出现皮肤瘙痒、干燥、脱皮等问题。可在放疗期间给予皮肤保护剂进行预防,减少严重皮肤损伤的发生。若患者照射后皮肤脱皮且出现渗液,需停止放疗。

骨髓抑制 部分患者在照射后,尤其是与化疗联合的情况下,更容易出现白细胞减少、血小板减少、贫血等骨髓抑制情况,一般放疗期间都会定期复查血常规,以避免出现严重的骨髓抑制导致治疗中断,甚至导致严重感染而死亡。

脱发 患者进行头部照射时,可能会出

现脱发。

放射性肠炎、直肠炎 腹部隐痛不适,腹泄、大便带血或便血。一般仅需对症处理或口服调节肠道菌群的药物,如有大便带血需立即就诊。

损伤气管和咽喉 照射结束后,患者会出现干咳、咽喉疼痛症状,只需进行对症处理。

放射性食管炎 在放疗2周后,大部分患者会出现进食不适症状,进食时有异物感,且胸骨后出现不适。若患者症状轻微,只需进行饮食调节,食用温热、清凉的软食,给予口服药物进行治疗;若患者症状较为严重,需立即就医。

放射性肺炎 在放疗及放疗后3个月内,部分患者会出现轻微的肺炎症状,并伴随刺激性干咳;若患者出现明显气促以及发热症状,可能存在严重的放射性肺炎,一旦有明显加重的咳嗽或活动后气紧需立即就医。

放疗是肿瘤的重要治疗手段之一,患者在放疗后会出现一些不良反应,需要坚持按计划放疗,按期复查血常规,密切注意新出现的症状,注意呵护皮肤健康和饮食调节,提早预防和早治疗,以有效减少不良反应。