

## 保健小常识-日常饮食

春天是生长发育较快的一个季节，特别是儿童。春季气温开始上升，北方一些地区大风沙尘的天气也逐渐增多，空气仍然干燥。为了适应这一特点，家长在安排孩子的饮食时，要注意以下几方面，以确保孩子的营养供给。

### 一、保证钙质的充足供应

春天是孩子长个的好季节，孩子长高主要是骨骼发育的结果。骨的主要成分是钙。补钙一般有两个办法：一是药补，另一个是食补。最好采用食补法，含钙丰富的食物有芝麻、黄花菜、萝卜、胡萝卜、海带、虾皮等。再就是排骨汤和骨头汤。不能让孩子多吃糖、巧克力、糕点，因为里面含有较多的磷酸盐，能阻碍钙在体内代谢。

### 二、多补充维生素 C

维生素 C 能提高免疫力和抗病能力，对孩子的脑和身体都有很重要的作用。春季多风，气候干燥，易引发出血症，维生素 C 对防止出血有很好的作用，必须及时供给。补充方法也有两个：其一是服用维生素 C 片，其二是尽量多吃些含维生素 C 的蔬菜和水果。如：柑橘、苹果、西红柿、萝卜、大枣等。

### 三、粗粮、杂粮好处多

粗粮、杂粮首先是给人体补充矿物质，保证微量元素的供应，如铁、锌等，其次是纤维素和各种维生素，再次是具有特殊结构的有机化合物。常可食用的粗、杂粮有玉米、小米、绿豆、黄豆等

### 四、常吃富含植物脂肪的食品

脂肪既可以滋润整个身体，使人面色光润，又能在代谢过程中转化成热量，供给孩子活动中使用，还能经代谢转化为脑的结构物资，扩大脑容量。因为人脑的 50%—80%是脂肪，而且主要是由植物脂肪构成的不饱和脂肪，因此，给孩子提供足量的植物脂肪是非常必要的。提供植物脂肪的途径：一是菜中多加些植物油，但油炸食品不宜多吃；二是吃些富含植物脂肪的小食品，如花生米、核桃仁、松子、葵花子等。