

# “秋季腹泻”高发季来了 家长要当心!



吐出 20 毫升。

推拿科 蔡君豪

中·医·保·健

天气渐凉,又到了“秋季腹泻”的高发季,妈妈们也开始紧张了。宝宝稍微有点拉肚子的趋势,妈妈们就开始着急:宝宝是不是染上秋季腹泻了?

## 宝宝秋天拉肚子就是秋季腹泻吗?

秋季腹泻是指由轮状病毒引起的婴幼儿腹泻,是最常见的一种婴幼儿腹泻。

轮状病毒引起的腹泻因为常发生在秋冬季节而被称为秋季腹泻,但并不表示秋冬发生的腹泻就是秋季腹泻,而秋季腹泻也不仅仅只是发生在秋季。

## 孩子“感冒”也可能是秋季腹泻?

通常感染轮状病毒后潜伏期为1—3天,感染初期会有发热、流涕、轻微咳嗽等症状,病初1—2天常发生呕吐,随后出现腹泻。由于初期的症状和感冒很相似,很多家长在孩子拉肚子之前容易混淆,误以为是感冒。

**【技术辨别】**通过查大便轮状病毒抗原能够快速测定。建议家长在孩子出现腹泻症状后,将孩子的大便标本留于干净的塑料瓶或保鲜膜内,在婴幼儿排便后2小时内送至医院化验室进行检测。

**【症状辨别】**患轮状病毒性胃肠

炎(即秋季腹泻)时,孩子会发热、呕吐,大便呈稀水样(或称“蛋花样”)。轮状病毒性胃肠炎初期,孩子以发热和呕吐为主,呕吐期间,进食液体比较困难,往往是喝10毫升水,呕吐出20毫升。

### 【医生简介】

蔡君豪,男,中共党员,硕士,上海市中医医院推拿科主治医师。师从虞坚尔教授、金义成教授等中医儿科领域专家,擅长推拿手法结合中药内服外敷治疗小儿厌食、便秘、咳嗽等小儿常见病以及成人颈肩腰腿痛等疾病。个人主持两项卫健委课题,目前社会任职有上海中医药学会推拿分会委员,海派儿科推拿讲师团成员,

医苑新星讲师团讲师。科普教学经验非常丰富,参加了各类社区公益讲座约五十余场,擅长小儿常见病和中老年人退行性骨关节疾病预防及日常保健。

**门诊时间:**  
芷江中路总院:周二上午,周四上午,周六上午  
石门路分院:周三上午(小儿推拿门诊)

## 健康养生

责任编辑:郭爽  
微博:<http://t.xinmin.cn/guoguo11>  
邮箱:  
9773859@qq.com  
热线电话:22897276



## 除了牛奶,还有哪些食物是「补钙优选」?

骨质疏松症是一种严重威胁中老年人健康的常见病和多发病,多见于绝经后妇女和老年男性。营养是影响骨健康的重要因素,所谓“药补不如食补”,补钙的最好来源是通过食物补充。日常饮食应荤素结合、低盐,多食蔬菜水果,多食用富含钙和维生素D的食物。

我国营养学会制定:成人每日钙摄入的推荐量为800毫克,这是获得理想骨峰值、维护骨骼健康的适宜剂量;绝经后妇女和老年人为1000毫克。

### 奶制品

牛奶是最好的钙源之一,一杯牛奶(200毫升)中的钙超过200毫克。如果乳糖不耐受的话,可以选择无乳糖牛奶、酸奶、奶酪。

### 绿叶蔬菜

油菜、芥菜、西兰花等深绿色蔬菜其实是低调的“补钙小能手”。如果每天食用250克,可以摄入250—450毫克的钙。而且,这些蔬菜中的镁、钾、维生素K和维生素C,都能帮助提高钙的利用率。

### 豆制品

50克豆腐丝含有110毫克的钙,100克老豆腐含有106毫克的钙,好吃补钙又不胖。但是,并非所有豆制品都能补钙:大豆虽然含钙丰富,但加水变成豆浆之后,钙含量就稀释成了10毫克/100克,只有牛奶的十分之一。所以,豆浆不能代替牛奶。

### 鱼虾贝等海鲜类

鱼类含钙量约为50—150毫克/100克;贝类含钙量通常高于200毫克/100克。而且这些食品中的脂肪多为不饱和脂肪酸,中老年人适量食用,还有益于心血管健康。

摘自健康上海12320微信公众号



图 TP



图 TP

香港消委会近期公布了一项食品检测结果:77款香脆零食样本中,有70款含丙烯酰胺。丙烯酰胺是一种致癌物,它的出现让消费者担心不已。

食物中的丙烯酰胺主要来源于

## 香脆零食要少吃

美拉德反应,简单来说就是,含有还原糖(葡萄糖、果糖等)和天冬酰胺(一种氨基酸)的食物,在120℃以上的高温烹调下很容易发生反应,释放出丙烯酰胺。所以,在炸薯条、薯片、咖啡、饼干、烤面包等油炸烘烤香脆食物中检测出丙烯酰胺是不可避免的。

丙烯酰胺是小分子物质,进入消化道之后能被吸收进入循环系统,然后迅速运输到各处组织中,包括穿越胎盘传递给胎儿,以及进入母乳中。丙烯酰胺在体内能够被代谢掉,代谢产物具有遗传毒性和致

癌性。不过,在动物实验中,能够影响生理指标的最小剂量是每天每公斤体重几百微克。迄今为止,流行病学调查并没有发现食品中丙烯酰胺增加了患癌或者其他疾病的风险,世卫组织等权威机构认为没有足够的证据来设定“安全摄入量”。他们的结论是:“丙烯酰胺可能成为公共卫生问题”,食品行业应该尽量减少它在食品中的出现。

美国食品和药品管理局曾经测定过多种食物中的丙烯酰胺含量。结果显示,即使同一种食物中,含量相差也比较大。一般而言,加

工时间越长、温度越高,丙烯酰胺的含量就越高。各种烘烤煎炸的土豆食品是“重灾区”,每公斤中一般含有几百微克,也有低到几十微克,或者高到一千多微克的。面粉制作的食物中也不低,比如有的麦片中达到了五六百微克,而个别饼干样品中甚至超过了1500微克。咖啡和烘烤的面包中,一般在两三百微克的范围。

总之,含有丙烯酰胺的食物实在很多,我们无法一一避免。根据目前的科学证据,我们没必要为之惊慌。食物多样化、均衡营养,减少高温煎炸烘烤类食物的摄入,本身也是更加健康的饮食方式。

(摘编自《生命时报》)

## “无糖食品”该怎么吃?

目前,市面上有各种标明“无糖”的食品,很多糖友会受到商家宣传的所谓“无糖即等于健康”的潜移默化影响而选择这些食品,但无糖食品真的适合糖尿病患者吗?

### 什么样的食品才是“无糖食品”

无糖食品的关键在于“糖”的定义上。糖可以专指白糖,也可以指各种有甜味的且能在人体中转化为葡萄糖的食品成分,如麦芽糖、果糖、果葡糖浆等。甚至从广义上来说,哪怕是没有甜味,只要能够被人体消化道分解为葡萄糖,也可以称为“糖类物质”。

按照欧洲国家的通用概念,无糖食品不能含有蔗糖和来自于淀粉水解物的糖,包括葡萄糖、麦芽糖、果糖、淀粉糖浆、葡萄糖浆、果葡糖浆等。但由于口感的问题,他们通常含有相当于糖的甜味剂,一般采用木糖醇或低聚糖等不升高血糖的甜味剂品种。根据中国国家标准《预包装食品标签食用食品标签

通则》规定,“无糖”的要求是指每100克或100毫升的固体或液体食品中含糖量不高于0.5%(即0.5克)。

但是,很多商家在宣传上会采取偷换概念或故意混淆的做法,把“无糖食品”等同于“无蔗糖食品”,这一点需要消费者们仔细阅读食品配料表。

### “无糖食品”对血糖没影响吗

一款食品吃起来没有甜味,或许糖友们就会认为里面没有放糖,但事实不一定是这样。

就营养学来说,糖是碳水化合物的别名,一切含有碳水化合物的物质都可称为糖类,而上文提到过的甜味剂有甜味,却不属于糖类,而属于食品添加剂。如一款号称“无糖”的饼干,它可能没有加白砂糖,也没有加甜味剂,口感上淡淡的,但由于饼干的原料是面粉(含淀粉),面粉本质上就是碳水化合物,就可以升高血糖。

我们日常进食的所有食物基本上都是由碳水化合物、脂肪和蛋白质这三大营养物质组成,而这些物质在体内都可以被利用转化为血糖,因此,我们对于糖尿病患者的饮食控制并不是单纯减少某种特别的食物,而是全面的总量控制。

饮食结构对于血糖也有很大的影响,食物的血糖负荷就是指人体进食一定量的食物后导致血糖升高的能力,这与饮食的量以及饮食的具体营养成分、饮食的烹饪方法等都有关系。市面上常见的“无糖食品”通常是精制的米面经过比较充分的烹饪后制成的,他们的血糖负荷并不低,有时甚至会引起血糖的大幅度上升。另外,由于糖友们会受到“无糖”这两个字的暗示,不自觉地过多进食这些食品,反而会引起血糖的失控。

### 糖友们应如何选择“无糖食品”

无糖食品只是没有额外添加更多的“能量糖”,并非一点糖都不含。

因此,对于糖友来说,如血糖稳定,可少量吃这一类的“无糖食品”,但摄入量要包括在每日主食的摄入量中。对于血糖波动很大、血糖值很高的患者,建议不吃。

另外,无蔗糖食品一般都会添加甜味剂,国家批准的甜味剂对人体是安全的,热量低或不含热量,不会升高血糖。但是,甜味剂的口感毕竟不同于蔗糖。因为蔗糖除了有甜味,还有增加食物黏度、让食物膨胀柔软以及增加香味的作用。因此,相当一部分无蔗糖食品里还会添加增稠剂、稳定剂、品质改良剂等,以改善食物的口感。常用的增稠替代品,如淀粉水解产生的糊精、改性淀粉等,也是糖类。因此,糖友们在购买无糖产品之前,一定要看清配料表,提防增稠剂含量过高或含有蔗糖之外的糖类物质,从而对血糖造成影响。

本文作者为华山医院内分泌科副主任医师 吴晞

摘自复旦大学附属华山医院微信公众号