

# 宝宝挑食偏食,观察后“对症”解决

□Cecilia

宝宝挑食偏食是可见的现象,但其背后一定有不可见的原因。宝宝执意不吃某种食物,家长不用太过纠结,用同类型的食物代替就好了;但如果宝宝对很多食物都反感,就需要家长暗中观察,找到宝宝厌食的原因,再对症下药了!真的,只要开动脑筋,即使不是大厨,也会做出宝宝接受的饭菜——这将成为多年以后,孩子心心念念的“家的味道”。



## 人类胎盘首现微塑料颗粒

□红星

一项最新研究揭示,塑料微粒与人类的联系甚至可以追溯到子宫中。

### “赛博朋克”式婴儿

据英国《卫报》报道,研究人员在无塑料环境中收集了6位正常妊娠的健康妈妈的胎盘,并最终利用拉曼显微光谱在四个胎盘中检测到了12块5至10微米大小的微塑料颗粒。而研究过程中仅对每个胎盘中约4%的部分进行了分析,这表明微塑料在胎盘中总数会更多。

这些颗粒可能最初来自包装、涂料、化妆品和个人护理产品,被母体吸收或吸入体内。大部分颗粒大小在10微米(约0.01毫米)之内,这意味着它们足够小,可以进入人体血液中。这些微塑料颗粒可能已经进入了婴儿的体内,但目前研究人员无法进行评估。

罗马圣乔瓦尼·卡利比塔医院妇产科主任、该研究负责人安东尼奥·拉古萨博士表示:“如果在胎盘中发现了什么成分,这意味着在婴儿中也会发现同样的成分……他们就像‘赛博朋克’式婴儿,不再单纯由人类细胞组成,而是生物和无机物的混合物。(接受检测的)妈妈们都很震惊。”

研究人员在论文中写道:“胎盘作为胎儿与外部环境的接口,潜在有害塑料颗粒的存在是一个非常令人担忧的问题。(我们)需要进一步研究,以评估微塑料的存在是否可能触发免疫反应或可能导致有毒污染物的释放,从而(对胎儿)造成伤害。”

拉古萨博士指出,微塑料对胎儿的潜在影响包括减缓胎儿生长,或影响儿童的基因表达方式,导致发育变化等等。

此外,上述研究中另外两名女性的胎盘中并没有发现这种微塑料颗粒,研究人员表示,这可能是由于生理、饮食或生活方式不同造成。

### 会影响婴儿发育成长吗

鉴于人类生存的方方面面都受到塑料微粒的影响,出现在胎盘中的微塑料颗粒应当被视为“令人不安”的信号。尽管目前并没有对出生的婴儿造成影响,但并不意味着将来也不会造成影响。科学家指出,现在迫切需要评估微塑料颗粒究竟对人体造成哪些影响,尤其涉及到婴儿的发育。

去年10月,美国罗格斯大学研究人员发布的一篇论文显示,使用塑料奶瓶的婴儿,每天会吞食数百万个微塑料颗粒。而另一项同样于今年10月发布的研究表明,怀孕的实验室大鼠吸入的塑料纳米颗粒可在其胎儿的肝脏、肺、心脏、肾脏和大脑中检测到。

如今,微塑料污染已扩散至地球的每一个角落。不仅如此,人类对塑料的需求仍然“漫无止境”,在未来20年里,塑料垃圾的数量还将翻一倍。由于人类正在通过日常饮食或呼吸,无可避免地摄入这些微小颗粒,“科学警告”网站称,在未来的某一个时刻,人类身体所能承受的塑料垃圾数量可能真的会超标。

专家认为,尽管目前不清楚胎盘中的微塑料会如何影响胎儿,但它们可能会“直接毒死胎儿”,或减少胎儿的氧气供应,导致死胎或婴儿生产后体重不足的情况出现。

### 1. 不喜欢食物,还是不喜欢做法

#### ■ 咸淡

宝宝的味觉很敏感,对于过于浓重的甜、咸、酸、辣、苦会感到不适应,也就不喜欢这些味道的饭菜。一般来说,我们还是尽量给宝宝吃得淡一点,能降低他们未来罹患高血压等疾病的风险。

对策:一岁以前不给宝宝添加盐、酱油等调料,一岁后尽量让宝宝吃口味清淡的食物。

#### ■ 形状

宝宝也许不喜欢吃切块的食物,却喜欢吃切片的食物;也许不喜欢吃大块的食物,却喜欢吃小块的食物;也许不喜欢吃球形的食物,却喜欢吃手指形状的食物;也许不喜欢吃堆在一起的食物,却喜欢吃拼成有趣图案的食物。

对策:从宝宝6个月开始添加辅食起,就尝试给宝宝小块柔软的食物,慢慢过渡到便于用手指抓握和啃咬的食物。厨艺好的父母还可以尝试装裱盘子或者拼接成卡通图案。

#### ■ 生熟程度

生熟对食物的口感影响很大!有的宝宝不喜欢吃生的胡萝卜,喜欢吃蒸软的胡萝卜;不喜欢吃炒熟的西红柿,喜欢吃生切的西红柿片;不喜欢吃脆硬的土豆丝,喜欢吃煮到面软的土豆块。

对策:多观察、多尝试,摸清宝宝的喜好。例如,爱吃绵软土豆的宝宝,可能也同样喜欢吃绵软的芋头、南瓜、炖藕;爱吃脆黄瓜的宝宝,可能也同样喜欢吃脆而好吃的山药条、苹果条、梨条、青笋片等。

#### ■ 口感

食物的口感也很重要!有的宝宝可能不喜欢吃水煮鸡胸,因为比较柴,换成油脂比较多的鸡腿就很爱吃,或者先抓好淀粉再下锅的鸡胸肉也容易接受。有的宝宝可能不喜欢吃炒牛肉,因为容易炒得太老太硬,但换成嫩烤牛排就爱吃;有的宝宝可能不喜欢嚼不动的西芹外面的粗纤维,换成易嚼的小香芹或者芹菜苗就很喜欢;有的宝宝可能不喜欢吃回味的紫油菜,换成淡味的青油菜就容易接受。

对策:观察宝宝喜欢和不喜欢的口感,尝试新的食物烹饪方法。

#### ■ 组合

有的宝宝喜欢某种食材,这种食材所沾染的味道也就爱吃,比如很多蔬菜可以加入肉类烹调。

#### ■ 特殊味道

有的食材是有特殊味道的,例如葱花、姜、蒜、香菜、香椿、罗勒叶,以及作为调料的肉桂、八角、孜然等,有些可能正好是宝宝不喜欢的,加入菜品后宝宝就不肯吃了。

对策:如果大人偏好某种调料和佐料,建议先把给宝宝吃的东西捞起来,最后再添加;味道不太浓郁的食材,可以切碎以后藏到煎鸡蛋等食物中。

#### ■ 颜色

宝宝一般都喜欢多彩的颜色!尽量不要将菜炒黑、煮黄!看起来就很没食欲。

对策:每餐至少给宝宝提供2-3种颜色的食材,配色丰富,会让宝宝食欲大增。

做菜不容易变黑变黄的技巧包括:把铁锅换成不锈钢锅;茄子、丝瓜等容易氧化的食材可以先用盐抓一下,将黑水倒掉以后再制作;土豆、莲藕等容易发黑的食物可以先泡在水里,烹饪的时候再捞出来;煮青菜的时间不要太久,可以先滴几滴油在水面上再煮,不易变黄;西兰花等需要久煮的蔬菜,大火煮2-3分钟就开锅煮,否则一焖锅就容易变黄;如果怕食材煮不软,可以装在有浅水的碗里,微波炉先高火叮1-3分钟至半熟后拿出来,下锅稍煮即可;容易染色的食材,可以先把食材各自做熟,最后翻拌一下即可等。

### 2. 不喜欢吃饭,还是不喜欢某些食材

研究发现,宝宝有时从接触到接受某个食材,通常需要花费5-10次。所以,如果宝宝不喜欢吃某种食材,我们也可以继续摆到桌子上,作为其中一个选项,也许某一天突然就吃了。当然,还可以通过实际种植、购买、制作及读绘本等方式,让孩子了解这些食材,增加对食材的兴趣,从而慢慢接受。

### 3. 不喜欢吃饭,还是不饿

#### ■ 时间间隔

吃饭的时间间隔一定要控制好,尤其是大人和小孩不同时吃饭的话,让孩子按照自己的生理节律去吃饭就好了。

#### ■ 运动消耗

运动以后,宝宝体力消耗大,通常也就吃得更好;出去玩的时候,宝宝接触到的全是新鲜的环境,大脑消耗大,也会更好地进食。我国《3-6岁儿童学习与发展指南》中要求宝宝日均户外活动3小时,真的很必要——除了预防久坐带来的问题,还能让宝宝动得好、吃得好、睡得好!

#### ■ 个体差异

有的宝宝确实胃口小,这是天生的——对食物的消化吸收好,基础新陈代谢率也比较低,所以吃一点就够了。对这种宝宝,关键是看生长发育曲线是否合格,如果没问题,就不用太过担心。

#### ■ 零食

“零食是吃饭的大敌”这句话,对,也不对。如果零食是高热量、高油、高糖的零食,宝宝吃了以后很扛饿,但是摄入的营养物质既单一又不足,确实是吃饭的大敌。如果零食只是小份的健康食物,就不要紧,如一小把坚果、一小块奶酪,让宝宝吃这类加餐,即使正餐的时候吃得少一点也不要紧。

### 4. 不喜欢吃饭,还是没有吃饭氛围

#### ■ 节食减肥

有的家庭成员节食减肥,就可能影响宝

宝的食欲。习惯模仿成人行为的宝宝,看到父母不吃饭,或者仅仅吃一点,于是下意识地减少自己的摄入。

#### ■ 屏幕时间

有的家庭喜欢边吃饭边看电视或视频,但孩子的注意力在屏幕画面和声音上时,就不容易好好吃饭,或者吃一点就感到饱了。另一种情况是,当孩子专注屏幕时,容易被家长在不知不觉中强喂很多食物。同时,视频等还会有很多针对孩子的高糖、高脂肪(通常是反式脂肪)食品广告,而且加入了孩子喜欢的动画人物,特别“洗脑”,这会让孩子为动画IP而不是孩子的健康买单。

### 5. 如果宝宝就是偏食挑食呢

其实,即使是成人,也会有自己的食物偏好。对少量食物的执着并不会让我们严重缺失某类营养物质!所以,如果孩子对某类食物有执念,家长不用太过紧张。这时,家长可以参考食物类型来帮助孩子均衡营养摄入。

如果宝宝拒绝吃某种食物,可以试试同一类型食物中的另一种。比如宝宝拒绝吃绿色蔬菜,可以先试试红橙蔬菜;拒绝吃某种肉,可以用其他肉类或蛋白质来替代;不爱喝牛奶,可以用其他奶制品,比如奶酪、酸奶等来替代。

有种情况比较少,但也存在,那就是有的家长吃素,也希望宝宝能吃素。那么要注意,尽量不要让年幼的宝宝吃严格素食,至少要吃鸡蛋和奶制品!同时还要注意给素食宝宝补充维生素B12、锌、铁等物质,并关注食物带来的总热量摄入,否则会造成贫血、营养不良及生长缓慢等问题。

### 6. 隐形问题

成人未必会真的挑食、偏食,但出于饮食习惯和烹饪习惯,可能会选购和制作自己擅长的食物,从而造成家庭饮食结构失衡。

最简单的应对原则是:吃彩虹色的食物。如果每周的食材里都有红、橙黄、绿、青紫这四类基本的颜色,就不用太担心。还可以尝试一些不太常吃的时令蔬菜,也许会有惊喜。

#### 最后要强调两件事:

第一,很多号称健康的食物其实不健康。比如号称健康的果汁,由于添加了太多的糖分,孩子喝一瓶就饱了,就会影响吃饭。比如号称健康的饼干,其实添加了大量的油和糖,吃一块就不饿了,也影响孩子吃饭。比如蔬果干,价格昂贵,营养却有流失。如果有条件,为什么不让孩子吃营养成分更完整、价格更便宜的新鲜蔬果呢?

#### 第二,隐藏的糖分。

很多果汁、零食甚至糖果,用大字标榜自己“不含糖分”,却在配料表里用小字说明添加了“果糖、葡萄糖”以及上述两种游离糖的混合物“果葡糖浆”……家长们购买时一定要擦亮眼睛仔细识别。