

涓 杓漢兼姘緇 - 涓 洑鏃 工 逢 鑑 伴 桤 鏃 朵 簏 - 鍍 儿 棉 錦 冬 汉 紺 愼 施 洪 ゆ 侯 家长如何为孩子选择合适的水果

健康

浣涓

鎏賤龔浜庸緇2009/08/24 16:59

水果是补充各种维生素的天然来源，是儿童不可缺少的食品之一，水果具有营养丰富、味道甜美、生食方便的特点，深受儿童的喜爱。是补充各种维生素的天然来源，是儿童不可缺少的食品之一，水果具有营养丰富、味道甜美、生食方便的特点，深受儿童的喜爱。

眼下是水果盛产的季节，大量水果上市琳琅满目，极大丰富了儿童食物品种。

家长在选择水果时应考虑到孩子的体质及身体情况，选择符合自己孩子吃的水果，体质偏热容易便秘的儿童吃些凉性水果，如梨、西瓜、香蕉、猕猴桃等。

感冒、咳嗽时可用梨加冰糖炖水喝，而腹泻时不宜吃梨等等。只有认识不同水果的功效，饮食忌宜，才能保证儿童在品尝美味的同时，更好地吸取营养物质。 针对身体不同部位来吃水果(图)

西瓜

营养价值

西瓜，是所有水果中果汁含量最丰富的，西瓜中含有多种人体所需的营养成分和有益物质，如大量的蔗糖、果糖、葡萄糖，丰富的维生素C，有机酸以及钙、磷、铁等矿物质。

西瓜味甘淡、性寒，具有清热解暑，生津止渴，利尿等功能。暑热天气儿童吃些西瓜则具有开胃助消化的作用。

贴心提示

西瓜味好却不可多食。

因为西瓜属生冷之物，多食容易伤脾助湿，脾胃虚寒、消化不良的儿童吃西瓜要适可而止，否则易引起腹痛或腹泻。

同时，西瓜一次也不可吃得过多，否则会冲淡胃液，引起消化不良。

葡萄

营养价值

葡萄酸甜适口，营养丰富。含有人体不可或缺的维生素、矿物质以及少量的蛋白质和脂肪。葡萄所含的较多糖分中，大部分是容易被人体直接吸收的葡萄糖，消化能力较弱的儿童可适当吃些葡萄。葡萄有滋养强壮，补血气，壮筋骨、健脾胃的功效。历代中医都把它奉为补血佳品。

贴心提示

葡萄含糖量高，肥胖的儿童不宜过多食用，便秘的儿童不宜多食。

苹果

营养价值

苹果酸甜可口，营养丰富，非常适合儿童食用。苹果里含有的膳食纤维，可以促进肠道蠕动，减少便秘。儿童常吃苹果，有增加记忆力，防止贫血的功效。

贴心提示

儿童吃过苹果最好刷牙或漱口，因为苹果中的酸性物质会侵蚀牙齿的珐琅质，若不尽快清洁，对口腔与牙齿健康不利。

菠萝

营养价值

菠萝含有蛋白酶，可分解蛋白质，并帮助蛋白质的吸收和消化，菠萝含有丰富的糖类、脂肪、蛋白质、维生素C、有机酸、苹果酸及柠檬酸等。有助于促进消化，缓解儿童夏暑食欲不振的困扰。菠萝有健胃消食、补脾、清胃解渴等功用。儿童饭后吃些菠萝，有利于食物消化。

贴心提示

菠萝切忌食用过量，否则易刺激口腔粘膜及降低味觉，患有湿疹的儿童不适宜吃菠萝。有吃菠萝过敏史的儿童忌食。

吃菠萝时先把菠萝去皮切成片，然后放在淡盐水里浸泡30分钟，再用凉开水浸洗，去掉咸味再食用，有菠萝过敏症的儿童禁食菠萝。

香蕉

营养价值

香蕉营养丰富，含有糖类、膳食纤维、维生素A、维生素C、磷、镁、钾等，香蕉内含丰富的可溶性纤维，也就是果胶，可帮助消化，调整儿童肠胃机能，改善儿童便秘，由于香蕉容易消化、吸收，较适合儿童食用。

贴心提示

香蕉性寒滑肠，故脾胃虚寒的儿童不宜多食，儿童不可空腹吃太多的香蕉。

火龙果

营养价值

火龙果营养丰富、功能独特，它含有一般植物少有的植物性白蛋白及花青素，含有丰富的维生素

和水溶性膳食纤维。食用火龙果有

独特的保健功效。火龙果有预防便秘、促进眼睛保健、增加骨质密度、帮助细胞膜形成、预防贫血的功能，

贴心提示

火龙果一类的热带水果,适宜现买现吃。

李子

营养价值

李子饱满圆润,美味多汁、形态美艳,口味甘甜,是人们喜食的传统果品之一。李子含有丰富的糖、维生素、果酸、氨基酸等营养成分,李子能解渴和提神,有促进胃酸和胃消化酶的分泌,增进肠胃蠕动的功能。

贴心提示

李子含高量的果酸,过量食用易引起胃痛。李子多食生痰,损坏牙齿,体质虚弱的孩子不宜多食。

櫻桃

营养价值

櫻桃不仅仅是颜色鲜明美丽、味道甘美,而且营养丰富。櫻桃含铁居于水果首位,维生素A含量比葡萄、苹果、橘子多4~5倍。此外,櫻桃中还含有维生素B、C及钙、磷等矿物元素。

常食櫻桃可补充体内对铁元素的需求,促进血红蛋白再生,即可防止缺铁性贫血,又可增强体质,健脑益智。

贴心提示

櫻桃性温热,食之过多可引起儿童上火、流鼻血等,儿童不可多食。

荔枝

营养价值

荔枝富含水分、营养较丰富,含有多种人体必需的微量元素和维生素,荔枝有补脑健身、开胃健脾的功效。

贴心提示

儿童伤风感冒或有急性炎症时,不适合吃荔枝。荔枝也不能多吃,否则容易上火,导致发烧、便秘、牙痛、口腔溃疡等症状。

梨

营养价值

梨的果肉脆嫩多汁，有生津、润燥、清热、降火等功效，尤其对肺热咳嗽、小儿风热、咽干喉痛、大便燥结等较为适宜

贴心提示

梨性寒凉，对那些脾胃虚寒、消化不良的儿童不可多食。

水果营养价值高，孩子又喜欢吃，但大部分水果含糖量高，吃多了不但会影响消化功能，还会影响食欲。儿童每天吃水果不应超过3种。

西瓜、香蕉、荔枝、菠萝不宜空腹吃，其余水果适宜饭前1小时或饭后2小时食用，日常生活中家长要保证儿童饮食多样化，不可用水果替代蔬菜及其他食物。