

健康养生

责任编辑:王弘

微博:

txinmincn/

xmwangh

邮箱:

xmwangh@wxjt.com.cn

热线电话:62791234-451



崔玉涛谈母乳喂养——

育儿成果须 20 年后看



7月30日,为响应一年一度的国际母乳喂养周活动,中国营养学会、中国儿童少年基金会及雀巢公司共同举办了“让每一位宝宝获得母乳的保护”学术研讨会暨新闻发布会,旨在向全社会宣传及倡导母乳喂养的重要性。在此次活动上,大会向公众分享了母乳喂养对孩子长期健康影响的最新进展并发布了中国母乳成分研究的最新成果。

在活动上,雀巢大中华区首席医务、科学及合规官李文军发表了讲话。中国儿童少年基金会秘书长陈晓霞肯定了雀巢“明”研究项目对推动母婴营养健康的重要意义。随后,中国营养学会妇幼分会主任委员苏宜香与知名儿科医生、北京和睦家医院儿科主任崔玉涛一起主持开展了专题讨论,与现场嘉宾共同探讨了母乳喂养对宝宝健康的长期影响,同时就雀巢“明”研究所揭示的母乳蛋白质成分与含量的变化,与在场专家充分地交换了意见。

理性看待母乳喂养

在微博上拥有300万粉丝的崔玉涛不仅与现场嘉宾展示了部分母乳喂养的研究心得,同时还分享了自己作为儿科医生的一些指导经验。

崔玉涛说:“随着母乳喂养的时间,蛋白质和其他营养素含量在逐渐降低,为什么逐渐降低?因为我们孩子满6个月以后必须要添加辅食,如果说母乳成分有所降低,那它和辅食加在一块儿是最适合于孩子成长发育的。我们现在很多家长都会说,是不是母乳喂养的孩子比奶粉喂养的孩子长的小一点、瘦一些,这是我们完全选用了错误的评判标准,到底哪些是正常?应该说配方粉的孩子比母乳喂养的孩子长得过快,而不是母乳喂养的孩子比配方粉喂养的孩子长得过慢了,因为我们现在选错了这样一个对比

的标准,所以大家才会有担忧,因为现在太多的母乳喂养的孩子,长大以后我们发现他非常健康。”

在医院里,崔玉涛常跟其他的儿科医生说,要想做好一个儿科医生,20年以后才会告诉你做得好不好,这是崔玉涛的经验之谈。现在有一些他刚工作时照顾过的孩子带着自己的下一代来找他,他们会说,“当年你引导我父母养育了我,我觉得我很健康,所以我决定有了孩子以后也要找你继续做指导。”

崔玉涛表示,作为一个儿科医生要耐住寂寞,20年以后才能看到所谓的推荐是否合适。“现在家长们很多时候比较急于求成,一个月长2斤的肯定比一个月长1斤的好,但是不知道长远下去会是什么问题。我们现在在工作中看到太多的孩子,因为过早添加配方粉,出现了发育期不正常,比如说最常见的过敏,太多孩子有这个问题,但母乳喂养的孩子有多少会过敏呢?两者有明显的不同。”崔玉涛说,如何看待所谓母乳喂养的效果,真的不是一天半天,或者一个数据能够证明的。

世界卫生组织在2006、2007年出了一组生长发育曲线,就是基于纯母乳喂养的孩子,满6个月内母乳喂

养,6个月以后合理的添加辅食,母乳中营养素数量的下降和辅食的添加正好符合孩子的生长所需,崔玉涛指出,正因为如此,六个月以后绝对不能继续百分之百的纯母乳喂养,应该是母乳加辅食。如果大家能够把这样的信息传达给家长们,他们才能坚定继续母乳喂养的信心。

新手妈妈亟待支持

妈妈今天发烧了,该不该吃药?不吃药妈妈忍着,这对母乳喂养有帮助吗?妈妈吃药以后这个药会不会通过乳汁传给孩子、伤害孩子?还有工作以后,妈妈回到工作单位,单位里有没有吸奶的房间?这个房间是不是干净的?是不是很多妈妈只能到洗手间去吸奶?崔玉涛认为,母乳喂养周的推广不光是口号,妈妈在母乳喂养中遇到各种各样的问题谁来帮忙解决,都是既具体又现实问题。

“现在有很多研究,计算每种药物在乳汁中的分泌量,我们可以选择在乳汁中分泌非常少的,又可以使妈妈退烧的药物。现在有很多数据支持,让妈妈既能尽可能恢复自己的身体状态,又保证不影响对孩子的母乳喂养。所以我们需要全社

会各个方面的支持,把母乳喂养这个大概念变成现实的必需品。”作为儿科医生,崔玉涛希望能尽可能地帮家长解决问题,同时也需要全社会的共同帮助,才能使孩子少吃配方奶、最后理想状态不吃配方奶,这虽然是理想,但也要朝着这个方向努力。

早产儿也实现母乳

活动现场,有人提问,早产儿要实现母乳喂养要注意些什么?早产儿的定义是出生孕周不满37周,体重小于2500克的婴儿。崔玉涛表示研究了28年的早产儿,过去他刚工作的时候,如果能治活1500克以上的孩子就很好了,时至今日,他手上治活的最小的孩子仅690克,而且还实现了没有吃一滴配方奶粉,已经长到半岁多的良好成效。崔玉涛说:“妈妈早产有一些特殊原因,但是并不意味着妈妈早产后身体很虚弱。比如,妈妈妊娠高血压,不能再去承担孩子的时候,一旦分娩完,她的血压可能就回到正常,这时候妈妈就要早早地努力支持母乳喂养。孩子不能去吸允,有没有吸奶泵?在专业人员的指导下,吸出来一滴我们都喂给孩子。”

中美科研人员最新研究成果证明——

西兰花有助抗癌排毒

最新研究的科研成果证明:我们平常食用的蔬菜——西兰花不仅有助于抗癌,而且可以帮助人体排泄吸入的空气污染物。

在最近出版的美国六月十三号《癌症化学预防》杂志上,报道了美国约翰霍普金斯大学与江苏启东肝癌防治研究所的共同研究成果——“西兰花苗饮料的快速和持久的空气污染物的解毒作用:中国随机临床试验的结果”,该文首次报道了西兰花苗饮料对于人体吸入的空气污染物具有清除作用。

西兰花是一种绿色十字科类的蔬菜,近年的研究表明它富含Ⅱ期酶诱导剂活性,在其它植物酶和人类肠

道菌群的作用下,其含有的关键分子萝卜硫素发挥潜在的防癌特性。在过去的10多年中,中美双方科研人员在启东地区的防癌抗癌研究中,发现用西兰花苗制成的茶饮料,对于人体从食物中摄入的黄曲霉毒素,具有较强的毒性清除作用。该研究成果曾在美国主流媒体和中国香山科学会议上作过报道,被誉为“首次提供了西兰花苗通过增强机体的解毒作用来达到抗癌作用的证据”。

据介绍,2011年,美国约翰霍普金斯大学与启东肝癌防治研究所科研人员联手在江苏省启东地区开展了该项研究:约300名自愿参加该项研究的村民随机分成两组,每日服用自西兰花苗中提取的有效成分——萝卜硫素制作成的茶饮料。研究持续12周,同时采集参加者的尿样来监测人体代谢物的清除水平。

在研究该项目的同时,科研人



员又发现了西兰花苗提取物的另一个作用——可以清理吸入人体内的空气污染物。“在人们开始服用这些并不可口的‘防癌’饮料之前,研究人员还只是对这种饮料可能的作用怀着期待的心理”。启东肝癌防治研究所研究团队负责人陈建国研究员介绍,“当这些志愿试验人群服用西兰花苗茶饮料后,尿中的空气毒物排泄量大大地高于未服用者的排泄量”。曾获得2011年度中国国家友谊奖

的美方项目负责人肯斯勒教授则表示:“西兰花苗饮料研究的成功,为人类对于某些空气污染物的解毒作用并为减轻与之相关的长期的健康危害提供了简易经济的手段”。

当前,雾霾已经成为一个广泛的社会问题和健康问题,“彻底解决与雾霾相关的问题并不取决于我们的这位绿色的抗癌朋友”,美国肯斯勒教授明确地表示,“污染问题的最终解决,将取决于政府和社会各界的努力”。启东肝癌防治研究所的研究人员建议,在雾霾经常出现的地区,人们可以多食用些西兰花类的蔬菜,这将对人类的身体健康十分有益。

张启南(作者单位系启东市肝研所)