

鸡汤里加党参被罚3万元？ 注意，月子期“食补”有讲究

今日女报 / 凤网记者 吴雯倩

近日，浙江宁波一家月子会所因在鸡汤里添加党参被罚款3万元，此事在母婴服务行业引发讨论。很多人说，炖汤时放党参、黄芪等中药制作“药膳”古来就有，月子中心的出发点是为产妇“提气”，如此处罚太重了。但也有人认为，党参作为药物本就不能乱用，月子中心乱用药材受罚没毛病。

月子餐鸡汤中加党参真的违规吗？制作月子餐在用料上该如何注意？原来，坐月子其实有好多“食补”讲究。

鸡汤里加党参被罚3万元

前段时间，宁波海曙区市场监督管理局执法人员在依法对当地一家月子会所进行现场检查时，发现该会所后厨放有益母草、盐杜仲、麦冬、党参等各类中药。与此同时，该月子会所的套餐服务项目上也列有“补气血汤”，证实其在鸡汤内加了党参、陈皮给产妇服用。

经查询了解，党参不属于既是食品又是中药材的物质。因此，执法部门对该月子中心开出了3万元的罚单。

这份“补气血汤”错在哪里呢？民间一直有“药食同源”的说法，不少家庭都有用药材泡酒或炖汤进补的习惯，其中尤以党参、黄芪等中药炖汤最为常见。

“药食同源，是指那些既具有食用价值也具有药用价值的食物，在合理配伍后能达到治疗疾病、调理身体的目的。”湖南省妇幼保健院中医科主任罗岚解释，我国古代，医学家

将中药的“四性”“五味”理论运用到食物中，“但这种配伍有严格的要求和方法，食补用药也要在医师指导下服用”。

罗岚介绍，根据国家卫生健康委、国家市场监督管理总局联合发布《关于对党参等9种物质开展按照传统既是食品又是中药材的物质管理试点工作的通知》提出，对党参、肉苁蓉、铁皮石斛、西洋参、黄芪、灵芝、山茱萸、天麻、杜仲叶等9种物质，开展按照传统既是食品又是中药材的物质（下称食药物质）生产经营试点工作。其中提及上述9种物质作为食药物质时，建议按照传统方式（通常指仅对原材料进行粉碎、切片、压榨等）适量食用。但孕妇、哺乳期妇女及婴幼儿等特殊人群不推荐食用。“能纳入食药物质目录的物质，必须通过安全性评估，并非所有食品的中药材都可以放心食用。”罗岚说。

月子食补应分体质、分阶段

“月子期间食补应要相对温和、安全，做到滋阴补阳、调和气血、增加食欲及营养之功效。”国家职业鉴定育婴师考评员、湖南玉雅清藤母婴集团副总经理李婷介绍。

李婷认为，产妇应根据自身情况，选择不同的食物帮助调理身体。“根据产妇生产后的不同

时段，我们将月子餐的功能分为排、调、补三个阶段，会分作四个周期进行饮食调理。”李婷讲解，第一周以排为先，排出恶露、利水消肿、清肠通便、活血化淤，这个阶段是产妇产后修复的黄金时期；第二周以调为主，调理脾胃功能，强腰健肾，帮助子宫及盆腔收缩，促进泌乳；第三、四

周以补为重，食疗侧重补气养血、调理体质，增强免疫力。

李婷建议，月子期的宝妈一天食材的摄入不少于28种，其中尤以汤品最为滋补，“不同功效的汤品、药食同源的药膳和食疗相结合，能更好地满足奶水、脏器修复，养颜塑形的综合需求”。

三个药食同源的月子汤品适合收藏

“产后女性身体很虚，不适宜大量进补，不然很容易出现虚不受补的症状。”李婷分享，宝妈生产完的三天内，建议喝些蔬菜汤，配合功效菜麻油猪肝，三天后可配合饮用葛根赤小豆龙骨汤、沙参玉竹老鸭汤、木瓜莲子百合银耳汤进行养血消肿。

1. 葛根赤小豆龙骨汤：具有宁心安神、补肾健脾的功效。可以用于改善因心血亏虚而导致的头晕头痛，可用于产后虚弱引起的周身乏力。

制作方法：葛根、赤小豆浸泡半小时至40分钟；清洗干净龙骨，砍小块加姜片焯水三分钟后捞出，用清水冲洗焯水时的浮末，沥干水分放入炖盅；加入浸泡好的葛根和赤小豆放少许盐调味，放入蒸柜蒸3至4小时即可。



2. 玉竹老鸭汤：有生津止渴、滋补益气的功效，尤其适合在春秋季节服用。

制作方法：玉竹清洗，浸泡半小时；水鸭砍小块加入料酒焯水捞出，之后用清水冲洗焯水时的浮末，沥干水分放入炖盅；放玉竹，加少许盐、白糖调味（有妊娠糖尿病史的产妇不加白糖），放入蒸柜蒸3至4小时即可。



3. 木瓜莲子百合银耳汤：木瓜美容养颜、通乳、补充营养；莲子百合宁心安神、美容润肤、润燥止咳；银耳能调节免疫、调节血糖，这道甜品非常适合月子里的宝妈。

制作方法：新鲜百合去头去尾清洗干净备用；木瓜去皮开边去籽，改刀成小方块备用；银耳浸泡1小时清洗干净，用剪刀剪去根部及带黄色的部分，剪好的银耳用手抓碎；银耳加水炖煮1个小时至起胶；莲子浸泡1小时，加入糖水和清水蒸1个小时；熬好银耳之后，用糖水把切好的木瓜蒸7至8分钟，百合蒸2分钟；再把蒸好的木瓜、莲子、百合加入熬好的银耳里面即可。



伊姐说科普

宝宝喝水总呛到怎么办

文 / 胡飘飘 (湖南省儿童医院麻醉手术科)

首先，选择合适的奶嘴。不能太大或太小，太大容易进空气，太小又容易吸不出来，也极易造成呛水。选择奶嘴时，最好选比母亲的乳头小一点即可。其次，宝宝在喝水过程中如果有空气进入奶瓶，很可能引起呛水，所以在给宝宝喝水前，妈妈们要把奶瓶向下倾斜30度，让水进入奶嘴。注意奶嘴瓶颈处不要有气泡，如有，就适当抖动一下，让气泡消失。第三，控制喂水速度。给宝宝喂水时不要过快，水流太急，宝宝喝不完可能会呛到。建议妈妈们使用玻璃奶瓶，玻璃奶瓶的内外压力差比较小，这样喝水的速度就不会忽大忽小。第四，水温控制在25摄氏度左右。如果奶瓶里的水温差过大，很容易引起宝宝呛水。

了解小儿麻醉的风险

文 / 李灵晴 (湖南省儿童医院麻醉手术科)

一般来说，麻醉风险与小儿年龄成反比。麻醉对小儿主要有哪些风险呢？首先，小儿主动配合意识差，缺乏表达和沟通能力，加上小儿脏器功能发育不完全，遇到病情变化，会加大医护人员的观察难度。其次，小儿面对手术更易紧张、恐惧，从而降低小儿的抵抗力，加大麻醉风险。另外，麻醉药物对小儿有一定影响，尤其是使用全麻时，药物不仅会起到镇痛、催眠作用，还会对小儿的呼吸、肝肾等有一定的抑制作用。最后，小儿具有口鼻小、舌体相对较大的特点，在气管插管时声门不易暴露，会增加插管的难度。而且小儿的肺泡表面积只有成人的三分之一，储氧低、耗氧高，在麻醉期间发生低氧血症的概率会更高。

孩子晚餐的四大误区

文 / 刘钊 (湖南省儿童医院消化营养科)

1. 孩子每天都要吃肉。其实，素食者的饮食让身体更加健康，只要注意补充铁锌和各类维生素，这是每个阶段都适用的方法，包括对孕妇和儿童道理也一样。当然，孩子并不是完全不吃肉就好，每周吃两三次也是可以的。2. 泡饭好消化。孩子的饮食应尽量做到多样化，但有的孩子喜欢用汤水泡饭吃，这样导致很多饭粒还没嚼碎就咽了下去。3. 晚餐孩子要少吃。对于成年人来说，晚餐要少吃是正确的，但孩子就另当别论，孩子正处在生长发育的关键时期，身体需要补充大量的营养物质，因此晚餐也要吃好。4. 晚餐吃得饱会影响睡眠。只要孩子不是在睡觉前1小时内吃东西，就不会影响孩子的睡眠。

宝宝胃肠感冒，妈妈别慌

文 / 夏元元 (湖南省儿童医院新生儿三病区)

首先应注意保持居室内的新鲜空气，遇有气候变化，及时为宝宝增减衣服。如果宝宝服用了退热药后出汗多，每次出汗后应及时将湿衣服换下，以免再次着凉，加重病情。发热期间多给宝宝喝开水，吃些易消化的食物，口味以清淡为宜，忌食辛辣、油腻、油炸食品。患病期间宝宝食欲减退，这是正常反应，妈妈不要着急，更不可强迫宝宝进食，应该让宝宝有一个休息时间，这样会有利于宝宝身体尽快康复。一旦宝宝呕吐，妈妈不要慌乱，可让宝宝侧卧位，对于年龄较大的孩子可采取俯卧位，这样有利于呕吐物流出，保持气道通畅，避免呕吐物吸入气管，引起宝宝窒息危及生命。

如何判断孩子冷热

文 / 胡娜 (湖南省儿童医院儿童保健所)

新手爸妈应该了解如何判断孩子冷热，不要简单地认为判断孩子冷热就是摸手脚的温度。因为孩子年龄小，末梢循环比较差，所以手脚经常会偏凉，容易让家长误以为孩子冷，因此给孩子加上厚衣服。实际上，孩子的后脖颈摸起来温热，说明衣服穿得很合适；如果后脖颈发凉，说明衣服穿少了，家长要及时给孩子加衣服了；如果后颈出汗，说明穿得过多，家长应给孩子减掉一两件衣服。随着气温逐渐下降，如果觉得孩子小脚偏凉，可给他穿上袜子或鞋子来保暖。给孩子穿袜子时一定要保证袜子内侧没有线头，换纸尿裤的时候也要检查一下，以免线头等缠住孩子造成伤害。