



快乐过六一 海量吃一夏

孩子是祖国的未来,也是每个家庭的希望,如果让父母在六一儿童节为孩子们许个愿望,恐怕多数家长都会希望孩子健健康康地成长。但儿童在夏季往往出现食欲不振、厌食或食量减少的现象,让不少家长为之担忧。到底应该怎样才能炎炎夏日增进儿童的食欲呢?

夏季最好给孩子吃清淡易消化、少油腻的食物,但是所谓清淡饮食的概念应是不油腻而非以素菜为主。因为幼儿正处于生长发育期,对营养的需求量较大,过于清淡的饮食,会导致孩子出现营养障碍。所以仍应多样化,新鲜的鱼、肉、鸡蛋、猪肝等,都是应该吃的,可做成粥,这样既便于幼儿消化,又有营养。

“夏季是瓜果蔬菜的旺季,如黄瓜、西红柿、莴笋、扁豆等含有丰富维生素C、胡萝卜素和无机盐等物质,可用这些蔬菜做些凉菜。”郑州市中医院儿科专家王晓燕说,在菜中加点蒜泥和醋,既清凉可口,增加食欲,又有助于预防肠道传染病。

另外,郑州市儿童医院朱晓华提醒家长,不宜让孩子多喝饮料,“各种饮料,如汽水、果汁、可乐等,由于含有较多的糖分及电解质,幼儿过多摄入,会影响其食欲和消化功能,而且过多糖分也会使幼儿发胖。”夏季儿童出汗较多时,最好多喝白开水,给其补充水分,或适量饮用西瓜汁、鲜果汁。

同时,专家还说,注意室内的通风降温,创造一个良好的休息环境,对提高儿童在炎炎夏日中的食欲也很重要。

晚报记者 董亚飞 实习生 朱张文

导读

第三届“好视力杯”寻找中国最美的眼睛初选落定
60双美丽眼睛入围复赛

B07

郑州圣玛妇产医院
关爱无处不在

B09

鼻息肉、鼻甲肥大易致鼻塞
专家提醒:鼻子常年不通气,您可得注意了

B12

高血压、高血脂、骨关节疼……
一体多病患者,老中医为您“挖病根”

B14

小动作多、挤眉眨眼、作业拖拉……
孩子可能患了多动症,家长不可小视

B15

市卫生局“医院管理年验收”六连冠

看妇科 找专家

当然

东方女子医院



王翠莲
省权威妇科肿瘤专家

董长江
省妇产科学术带头人

魏秀臻
中原腔镜之母

李中玉
全国著名乳腺专业学术带头人

1 【患者至上】

将患者利益放在首位,充分尊重患者的人格与尊严、保护患者的隐私权与知情同意权,给患者以充分的尊重、理解和关怀。

2 【诚信医疗】

以“追求卓越,诚信至上”为发展理念,规范医疗行为,提高医疗质量,保障医疗安全,坚持透明医疗,已连续六年荣获市卫生局“医院管理年验收”第一名的佳绩。

3 【疗效保障】

权威妇产专家团队,不仅擅长各类妇科疑难病的诊治,更精于子宫肌瘤、卵巢囊肿、不孕不育等妇科微创手术。权威专家、先进技术、高端设备,确保安全与疗效!

4 【人文关怀】

视患者为亲人,营造高品质的人文关怀,让患者舒心、方便、安全、满意。倡导“一患、一医、一护”的绿色护理,让患者体验贵宾级的医疗服务。

5 【方便快捷】

方便患者就诊,实行“无假日医院”,建立以患者为中心的科科学布局和合理就医流程,实现全程导诊服务绿色通道,全力营造舒适、温馨的就诊环境。

特色项目: ♥ 妇科门诊 ♥ 妇科肿瘤 ♥ 不孕不育 ♥ 乳腺疾病 ♥ 计划生育 ♥ 少女门诊 ♥ 医疗美容 ♥ 健康体检

郑州东方女子医院

24小时
健康
热线

8666 8555

院址: 未来路56号(未来大厦对面)



医生: 361781111

网址: www.dfnzhp.com