奶酪、酸奶不能代替配方奶

奶粉为什么会出问题？怎样鉴别洋奶粉的真假？婴幼儿是否可以食用成人的乳制品，比如酸奶、奶酪等？10月10日至12日，“2012中国(北京)国际乳制品博览会暨健康与营养食品展览会”在中国国际贸易中心举办，本报记者采访了相关负责人及儿科专家，一同解答有关乳制品的问题。

D06–D07版采写/新京报记者 林文龙

秋燥食疗 十分“粥”到

立秋后，虽仍有一段时间天气较热，但早晚渐觉凉爽，此时燥气行令，名曰秋燥。因此，立秋养生应特别注意养肺、养阴、养津、养收、润燥、护肝，以防燥邪伤肺，肺过克肝。而现如今，绝大部分上班族经常忽视秋日的养生与保健，一是借口没时间，二是嫌养生程序繁琐，加之饮食作息不规律，久而久之身体便会发出警告。那么，民以食为天，在秋季可以通过什么简便的食疗方法进行调补呢？

粥是秋季饮食中必不可少的良物，适当食粥，则能和胃健脾，润肺生津，养阴清燥。下面介绍几款简单易行的粥方。

梨粥：梨2只，洗净后连皮带核切碎，加粳米100克，和水煮粥。可作为秋令常食的保健食品。

栗子粥：栗子50克、粳米100克加水同煮成粥。尤其适用于老年人腰腿酸痛、关节痛等。

芝麻粥：芝麻50克、粳米100克，先将芝麻炒熟，研成细末，待粳米煮熟后，拌入芝麻同食。适于便秘、肺燥咳嗽、头晕目眩者食用。

《随息居饮食谱》把粥誉为“世间第一补人之物”，以代替参汤。清代学者曹廷栋更在《老老恒言》中强调了粥对老年人的益处：粥能益人，老年尤宜。老年有意日食粥，不计顿，饥即食，亦能体健，享大寿。一向提倡“食宜暖”的卫生部门特聘著名健康教育专家赵霖说，温热的药粥滋润肠胃，极易吸收，适合老人及体虚之人。下面介绍两款药膳粥。

阿胶大米粥：东阿阿胶10克，大米100克，红砂糖适量。将阿胶捣碎备用。先取大米淘净，放入锅中，加清水适量，煮为稀粥，待熟时，调入捣碎的阿胶、红糖，煮为稀粥服食，每日1–2剂。经常服用可达到养血止血、养阴润燥之功效。

阿胶白皮粥：煮粥前先将桑白皮洗净，用砂锅煎汁，取汁2次。粳米粥煮10分钟后，加入药汁、东阿阿胶，粥熟后，可加红糖调食。最好趁热空腹服用，可起到润燥养颜作用。

以上两款药粥均涉及到阿胶，那么，阿胶有哪些滋补养生的功效呢？《本草纲目》载“阿胶，本经上品，弘景曰：‘出东阿，故名阿胶’”。“东阿”阿胶汉唐至明清一直是皇家贡品，历代《本草》皆将其列为“上品”，誉为“圣药”。千年临床及现代科学检测证实，阿胶具有补气养血、滋阴润燥、化痰清肺、调经安胎、改善睡眠、强筋壮骨、延缓衰老、美容养颜、增强免疫力、提高耐缺氧、抗疲劳、抗休克、升高白细胞、抑制肿瘤等多重功效，我国首部药物学专著《神农本草经》称阿胶“久服，轻身益气”。

由此看来，粥方所需物料简单、易操作，小小一碗粥，再加阿胶少许，对于广大上班族而言，不失为秋燥食疗良方。

乳矿物盐为新资源食品

记者：近期，多款儿童奶酪被曝光含有“复合营养素(乳矿物盐)”等物质，为什么卫生部要规定乳矿物盐不适用于婴幼儿食品？

中国食品土畜进出口商会副会长于露：复合营养素(乳矿物盐)是指以乳清为原料，经去除蛋白质、乳糖等成分牛奶碱性蛋白而制成的利于人体吸收的营养补充剂，其中包含钙、磷等成分，但使用范围不包括婴幼儿食品。

2009年卫生部批准乳矿物盐为新资源食品。新资源食品指的是在中国新研制、新发现、新引进的无食用习惯的，符合食品基本要求，对人体无毒无害的物品。

乳矿物盐不适用于婴幼儿食品，这是国家标准。所有在中国销售的产品，无论是进口还是国产产品，都应该符合这个标准。只要标准有规定禁止使用的，应该从规定实施之日起，产品中就不应该有这个东西。

记者：既然有标准，为什么检测手段没跟上呢？

于露：确实是这样的。我国的乳制品，特别是婴幼儿配方奶粉的标准，在全世界应该是最高的，这是我们很骄傲的一件事。但确实是有些检测方式有点滞后，需要逐步完善和配套。

正规进口奶粉均有身份备案

记者：近年来，由于国产乳制品问题较多，很多妈妈通过各种渠道购买洋奶粉，琳琅满目的洋品牌中也不乏“假洋鬼子”的身影。如何选择真正好的进口产品？

于露：最重要的是，这个进口产品必须是通过正常途径合法进口的。

国家对奶粉等大宗农产品实施进口自动登记制度。自2009年8月1日起，包括奶粉在内的所有进口乳品均须登记备案。也就是说，只要是正规进口的奶粉，在商会均有身份备案，并会进行严格的检测检疫，确保安全。而未经正规备案的洋奶粉，对其身份恐怕要打一个问号了。

目前，进口乳制品以正规方式进入国内主要有以下几种形式：第一种是原料、技术、生产线、装罐等都在国外进行，罐装封存好后直接进口。第二种是在中国有生产工厂，采用进口原料、技术等，在国内工厂罐装出售。

一般来说，商场、超市出售的进口产品来源会比较清晰。

食用酸奶注意口味添加剂

记者：很多老人认为，一周岁以后的孩子就可以进食成人食物，尤其是乳制品，这种说法是否科学？

北京儿童医院中医科副主任医师侯林毅：儿童吃的奶粉尤其是配方奶，添加的一些微量元素和成人食用的单纯乳制品，如牛奶等，是不一样的，它所含的维生素、钙、铁等微量元素都是按比例配置的，有的含有DHA，有助于小孩的脑细胞生长，所以，在婴幼儿期还是应该服用配方奶。

另外，儿童配方奶粉也分很多种，有些孩子乳糖不耐受，或有先天遗传代谢方面的疾病，如对牛奶过敏出现腹泻湿疹，就需要深度水解的奶粉，这种奶粉可以避免孩子过敏。

个人意见，在3岁前，每天要保证500–700毫升的奶量，因为这段时间是孩子生长发育较快的时期。

而其他的乳制品，就是保证一定蛋白质的吸收，比如酸奶等，更加要注意它的脂肪蛋白质含量的问题，还有些口味的添加剂是不是符合国家食品卫生标准的，都值得关注。

奶酪易使宝宝体重增加

记者：奶酪一直被誉为“牛奶中的黄金”，很多家长也喜欢给宝宝补充奶酪，尤其是那些平时不爱喝奶的宝宝，家长更是将奶酪作为奶量不足的重要补充。这样做是否恰当？

侯林毅：1岁左右的宝宝可以开始吃奶酪，但是一定要选择无盐的奶酪，而且必须是婴儿专用的奶酪。

需要注意的是，人需要终生吃奶，而奶酪不能完全代替奶，因为奶酪不能吃得太多，原因是奶酪中饱和脂肪酸的含量高，不适合孩子多吃。对于那些每天奶量在500毫升以上的宝宝，更要少吃奶酪，否则奶酪中的饱和脂肪酸容易使宝宝体重增加。

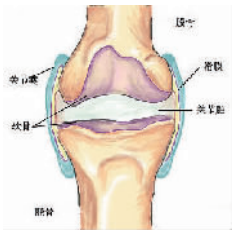
(下转D07版)

责编 许晓静 图编 高玮 美编 顾乐晓 责校 陆爱英

膝关节病千万不能忍

膝关节病，主要原因是关节软骨退变引发骨质增生、滑膜炎、髌骨软化、半月板损伤等，很多人变得步履蹒跚，上下楼关节疼痛不敢使劲，久坐站起时关节僵硬迈不动步，严重者关节积水、肿胀、变形。

过去医学界多认为这种病不好治，除非换关节，但是随着仙草骨痛贴的问世，数万例病人亲身体验，这种认识已被改变。



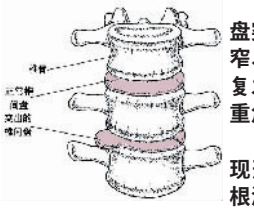
在云南临沧、保山等地区，很多人都知道从某权威医院退休回乡的侯主任医师 自幼酷爱中医，六十年研制良方，专攻骨科顽疾，膝关节疼痛、肿胀、积水，上下楼不敢使劲，久坐站起时关节僵硬迈不动步的患者，用他研制的“仙草骨痛贴”贴敷，关节疼痛肿胀消失，关节屈伸不利、上下楼酸软无力症状明显减轻。连续用药一个多月就能像正常人一样生活。

“仙草骨痛贴”专门针对久治不愈的膝关节骨质增生、滑膜炎、髌骨软化、半月板损伤、风湿类风湿。

临床治疗过程表明：患者贴服 3盒左右患处就有改善，用 6盒左右症状明显减轻，用 10盒之后基本可以恢复正常活动，做家务，逛公园。仙草不以明星代言夸大宣传蒙蔽患者，而以切实疗效让每位患者满意！

良心产品，准字号认证，用疗效说话，最好对比使用前后 CT片更能说明问题！请电话咨询或到店内咨询！

“颈、腰椎病、椎管狭窄”遇良方人生无忧



颈椎病、腰椎间盘突出、膨出、椎管狭窄、椎体滑脱增生，反复发作，迁延难愈，严重危害着人类健康。

这类疾病尽管表现形式多种多样，但根源都在颈、腰椎退变，纤维环破裂，髓核从破裂处突出压迫神经根引发腰疼、坐骨神经疼、腿脚麻木胀疼、走不远路以及颈肩疼痛、头晕手麻等，由于椎间盘是无血管组织，常规药物无法进入病灶，导致该类疾病久治不愈，病人痛苦不堪。

令人欣喜的是，这种困惑医学界多年的难题，已经被北京专家组攻破，成功研制出“仙草活骨膏”，富含特异生物活性酶，能够进入病变组织深部与突出物发生连锁生化反应，使之失水萎缩 溶解消失，从而解除对神经和椎管的压迫，很多患者 24小时就有反应，一周左右症状明显减轻，一月左右症状全面消失像正常人一样生活。患者拍片检查可看到病灶消失，神经受压解除，一切恢复正常。

临床治疗过程表明 :患者贴服 3盒左右患处就有改善，用 6盒左右症状明显减轻，用 10盒之后基本可以恢复正常活动，做家务，逛公园。仙草不以明星代言夸大宣传蒙蔽患者，而以切实疗效让每位患者满意！良心产品， 准字号认证，用疗效说话，最好对比使用前后 CT片更能说明问题！

良心产品，准字号认证，用疗效说话，最好对比使用前后 CT片更能说明问题。请电话咨询或到店内咨询！

豫广审(文)第2011090046号 广告

骨科专线：010-87908170 010-51293047 市郊免费送货 海淀区花园北路指定药店(北医三院南门向西 100米路南) 宣武区老白广路商场一层正济堂药房(菜百往南 500米)