

【桃子姐姐小课堂】

本报与周家桥社区卫生服务中心新开设《桃子姐姐小课堂》，由爱儿工作室的“桃子姐姐”们定期为各位宝爸宝妈们普及有关儿童常见疾病的预防及护理知识。

文 王雯雯

前不久一位六岁孩子的妈妈来门诊咨询:桃子姐姐,我家孩子记忆力不好,学习注意力不集中,听说那个什么DHA可以提高记忆力,还能补脑子,我们家孩子可不可以吃?真后悔小时候没给他补,哎,输在了起跑线上。

那么桃子姐姐就来帮大家揭开网红“DHA”的神秘面纱。

何谓 DHA (docosahexaenoic acid, DHA)

DHA 的学名是二十二碳六烯酸,俗称脑黄金,是一种对人体非常重要的不饱和脂肪酸,最主要的是DHA 是神经系统细胞生长及维持的一种主要成分,是大脑和视网膜的重要构成成分,对胎婴儿智力和视力发育至关重要。

这样看来,DHA 肯定是个好东西,对孩子的大脑发育如此重要,特别是在这个竞争激烈的年代,尤其不能让自己的孩子输在起跑线上,因此网红 DHA 应运而生,诸多的海外淘以及大品牌商家也都迎合了家长的这方面的需求,不断地升级产品并通过各种宣传吸引大家的眼球。

【食药安全知多少】

这些食材能缓解春季感冒

春季是感冒咳嗽的高发时节。工作和学习压力大,还食欲不振,这哪能行!今天跟大家聊聊哪些食物可有效缓解感冒症状。

蜂蜜

蜂蜜中含有多种生物活性物,含有一系列可保持免疫系统正常工作的维生素、矿物质、氨基酸和生物黄酮素等,对于激发人体免疫功能,刺激免疫系统修复等都有不错的作用,每天早晚两次冲服,有利于治疗感冒。

萝卜

萝卜有“小人参”的美称,含有丰



如何科学补充 DHA?

科学育儿的观念已经深入人心,尤其精准医疗的时代,所以对于 DHA 的补充,也应该精准做到精准。

1. 宝宝补充 DHA 的最佳年龄段是多少?

妊娠的中后阶段,也就后怀孕3个月之后,一直到孩子3岁,都是大脑快速发育的阶段,最需要DHA,所以说妊娠3个月之后建议妈妈需要每天有足够 DHA。尤其是孕3月龄到生后6月内。

2.需要补充多少 DHA?

对于胎儿,孕妈妈每日摄入含有200mgDHA 的食物就能满足胎儿的需要;

对于早产儿每日摄入 DHA 含量为12~30mg/kg。

对于0~3岁的孩子,每日摄入含有100mgDHA 的食物就足够了

3.如何获取这些 DHA 呢?

其实 DHA 最早是在母乳中发现的,而且宝宝还在妈妈肚子里的时候已经通过妈妈的 DHA 来促进大脑和视网膜的发育了。DHA 的

主要来源是食物,尤其是深海鱼,只有孕妈妈们摄入充足的 DHA,才能供给胎儿,因此世界卫生组织建议孕妈妈每周吃富含 DHA、含汞量少的鱼1~3份,一份是100g。因此,与其花大价钱去买那些比较昂贵的鱼油还不如自己多吃一些深海鱼,补充了DHA 同时也满足了自己的食欲。当然了,有些妈妈可能不喜欢吃深海鱼,或者有些内陆地区的妈妈们深海鱼吃的比例比较少,那么建议适当的补充。

4.宝宝生下来之后需要额外补充么?

就如上文所说,宝宝在妈妈肚子里的时候只要妈妈食物上能够保证每周三次的100g 的深海鱼类,那么出生之后宝宝母乳喂养的话基本上无需额外的补充DHA;另外现在的配方奶大部分都是添加了DHA 的,但是可能每个品牌或者阶段添加的DHA 的含量不一样,大家根据奶粉罐上面写的每100ml 里DHA 的含量,计算下就知道了,比如某奶粉里面标的DHA 是每100ml 里面有12mg,那么孩子每天能喝到800ml,基本就能补充到100mg 的DHA 了。

如果对于 DHA 还有其他疑问,欢迎到桃子姐姐爱儿工作室咨



询哦。

最后,桃子姐姐爱儿工作室发布一个社区儿童就医需求小调查:为了更好地服务辖区儿童的基本医疗以及儿保相关知识的服务,我们进行一个小调查,请家里有儿童的宝爸、宝妈或者爷爷、奶奶扫描下方二维码进行问卷。前300 名有定额红包哦。



【文化地图】

长宁区图书馆 2019年4月文化活动预告

新世纪小学学生作品展

展览日期:4月12日-18日
展览时间:周二-周日 9:00-16:00 (周一闭展)
展览地点:长宁区图书馆(天山路356号)3楼展厅
参与方式:免费,直接参加

2019年长宁区读书节开幕式暨长宁新阅读演讲会

时间:4月21日(周日)14:00-16:00
地点:幸福里会议中心(番禺路381号E座5楼)
更多详情与参与方式请密切关注长宁区图书馆微信公众号内容推送

2019年长宁区读书节幸福集荟“读城记”系列活动(第一场)永不拓宽的上海马路

时间:4月27日(周六)14:00-16:00
地点:幸福集荟(番禺路381号A座)
嘉宾:惜珍(海派女作家、《永不拓宽的上海马路》丛书作者)
更多详情与参与方式请密切关注长宁区图书馆微信公众号内容推送

全国文化共享工程放映

时间 | 13:30
地点 | 长宁区图书馆7楼视听区

4月11日(四)百家讲坛《唐宋八大家 王安石》(21-22)
4月14日(日)纪录片《手艺》(5)
4月17日(三)电影《涟漪》
4月18日(四)百家讲坛《解码关公》(1-2)
4月21日(日)纪录片《手艺》(6)
4月24日(三)电影《亮眼睛》
4月25日(四)百家讲坛《解码关公》(3-4)

便民资讯

“新时代·新阅读”长三角阅读摄影大赛正式启动

日前,“新时代·新阅读”长三角阅读摄影大赛正式启动摄影作品征集,入选优秀作品将在长三角地区进行巡展。

本届大赛面向社会征集作品,截止时间为8月31日。摄影作品需反映长三角地区在新时代中阅读载体、对象、形式、空间的多元化,展现全民阅读时代精彩纷呈的文化风貌。据悉,“超星杯”阅读摄影大赛已连续举办五届,累计参加人数超过5000人次,收到作品近万幅。今年大赛不仅将招募范围扩大到长三角地区,同时更以馆际交流合作的形式继续深化品牌影响力。

主办方透露,目前上海市长宁区图书馆、宝山区图书馆、嘉定区图书馆、徐汇区图书馆、静安区图书馆



等5家单位成立“阅读摄影联盟”,之后会邀请更多长三角地区的公共图书馆加入,联合承办赛事。本次活动由上海市图书馆学会、上海市图书馆行业协会指导,超星集团上海分公司协办。参与者可通过超星“学习通”APP或承办图书馆的微信公众号了解赛事详情。

长宁区图书馆馆长汤肖锋表示,阅读摄影大赛是图书馆界与社会力量联手,倡导经典阅读、立体阅读与多元阅读的新途径之一。而长宁区也将通过长三角地区国家公共文化服务体系示范区合作机制,继续打响阅读摄影大赛的文化品牌。

4月8日,上一届超星杯“家庭阅读印象”摄影大赛颁奖典礼在长宁区图书馆举行,集中表彰了50幅入围作品作者。上海图书馆学会秘书长金晓明认为,阅读摄影大赛邀请大家用镜头记录下新时代阅读风貌,以小见大,由浅入深,呈现全民阅读时代的澎湃精神,随着赛事覆盖范围的扩展,无疑会成为促进“全民阅读”氛围、推动“书香社会”建设的点睛之笔。