

2012年公卫执业考试辅导：给宝宝吃鱼的禁忌 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/656/2021\\_2022\\_2012\\_E5\\_B9\\_B4\\_E5\\_85\\_AC\\_c22\\_656114.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/656/2021_2022_2012_E5_B9_B4_E5_85_AC_c22_656114.htm) 现在，很多父母想给100test多吃鱼，但又觉得像刀鱼、鱿鱼等鱼含太高的胆固醇，不适合小100test吃。其实，一般动物性食物，胆固醇的含量都会高一些。在吃这些食物的时候同时吃多种足量的蔬菜水果，就能避免胆固醇过多。其实只要100test不过敏，什么鱼都可以吃。品种越丰富，孩子的营养越全面。不过，量的方面要适当。生鱼不能让100test吃。鱼没烧透就不能让100test吃。经常吃未经煮熟的鱼或生鱼，就有可能患寄生虫病，出现食欲不振、腹痛、肝肿大、黄疸以及浮肿等症，严重的会引起腹水。因为在鲜鱼中，特别是淡水鱼中常有寄生虫。因此在做鱼时，一定要煮熟烧透，不能让100test吃生鱼和没有烧透的鱼。少给100test吃鱼松。鱼松营养价值高，食用方便，而且不用担心鱼刺问题，认为这是100test最好的吃鱼方式。因此，有些爸爸妈妈让100test大量食用鱼松：拌稀饭、拌面条，给100test作零食。然而，有研究表明，鱼松中氟化物含量比较高。假如爸爸妈妈每天给100test吃10至12克鱼松，100test将从鱼松中吸收氟化物8到16毫克，再加上每天从水和其他食物中摄入的氟化物，那么，100test体内的氟化物的量很容易超过安全值。氟化物在体内蓄积，容易导致100test食物性氟化物中毒。很多儿童发生氟斑牙或氟骨症，都与过多食用含氟化物过多的食物相关。所以，鱼松可以吃，但是不能当作营养补充品长期食用，更不能成为100test摄取鱼肉的唯一来源。选购鱼类时应注意：肉质要有弹性、鱼鳃呈淡红色或鲜红

色、眼球微凸且黑白清晰、外观完整、鳞片无脱落、无腥臭味等。怕鱼刺卡着100test的妈妈可以给100test选择罗非鱼、银鱼、雪鱼、青鱼、鲶鱼、黄花鱼、比目鱼、马面鱼等。这些鱼肉中几乎没有小刺。吃带鱼时先去掉两侧的刺，就只剩中间与脊椎骨连着的大刺了，也很好剔。吃鲈鱼、鲫鱼、鲢鱼、胖头鱼、武昌鱼时，可让100test吃鱼腹肉，没有小刺，可以放心给100test吃。还有，鱼肉买回家后最好采用清蒸或烤的方式，以保留最多的营养，要避免油炸。相关推荐：  
#0000ff>2011年公卫执业医师考试预测试题 #0000ff>2011年公卫执业医师考试试题及解析 #0000ff> #0000ff>2011年公卫医师考试预防医学模拟试题 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 [www.100test.com](http://www.100test.com)