



五脏六腑皆令咳，孩子体质不太好，咳嗽真是“不速之客”，想来就来，送还难送走——常常咳嗽、难断尾。今天聊聊宝宝生病咳嗽时的喂养问题。

都说咳嗽要戒口，无奈孩子实在太馋了，能不能喂点荤腥，比如鸡蛋、肉类、鱼、海鲜？

“最近你家孩子咳嗽，尽量素食喂养吧。鸡蛋、肉类、海鲜、牛奶都别吃了。”如果听到这种建议，通常有两种情况：

① 不确定日常饮食是否会加重孩子病情，保险起见一刀切。

② 孩子的病情、服用的药物确实需要忌口，通常来说，当类似的忌口建议出自医生之口，建议遵医嘱。

如果医生没有特别叮嘱，孩子病时咳嗽，又确实饿得慌、总喊饿。鸡蛋、鱼类、海鲜等食物能不能吃，一方面要考虑孩子是否过敏，另一方面要考虑消化问题。

鸡蛋、鱼类、海鲜是儿童常见过敏原。孩子的五脏六腑未发育完全，这些食物中的大分子蛋白无法很好消化，容易引起身体过敏。海鲜过敏也是哮喘的致病因素之一，哮喘的孩子平时要注意海鲜忌口。

如果孩子不是过敏体质，无论寒咳或热咳，都可以吃一些这类食物，只是吃的时候一定要控制量。因为海鲜嘌呤、蛋白质过高，会加重孩子的消化负担。

脾土生肺金，有咳嗽问题，就应该注重好消化，尽量选择一些清淡、好消化的食物。可以这样吃：孩子想吃鸡蛋，可以做成蒸鸡蛋羹，比炒鸡蛋、水煮蛋更好消化；孩子想吃肉，可以做蒸瘦肉、蒸鱼，或把瘦肉剁碎入粥——即做成荤类的流质食物，少量服用。

其实，宝宝呼吸道常犯病，或咳嗽总是反反复复不断尾，很多时候是像吃鸡蛋这类的衣食住行、情志、医疗方面的小细节没做好。

资料来源：许尤佳育儿堂微信公众号

本文由广东省中医院儿科主任许尤佳进行科学性把关。