

早餐营养充足 助孩子增强免疫力

近日,全国各地中小学陆续开学,疫情防控常态化已成为必然。如何让孩子们既不耽误学习又能拥有健康体魄和较高免疫力,是家长们目前最关心的问题。最近复旦大学附属华山医院感染科主任张文宏教授“早上不许吃粥”的视频引起了热议,起因是他在一次发布会上建议家长给孩子准备鸡蛋、牛奶等高蛋白早餐,还强调了“不许吃粥”。粥,作为中国人最喜欢的传统食物之一,几乎每天都会出现在很多人家的餐桌上。那么粥的营养价值几何?疫情期间早餐喝粥还合不合适?孩子早餐应该吃什么才能保证充足营养?

“其实张教授的本意是指不要单独喝稀饭+咸菜。”解放军第七医学中心营养科主任刘昌娥在接受中国妇女报·中国妇女网记者采访时这样解释。她说,粥虽然饱腹感较强,但其成分主要是碳水化合物,营养结构单一,蛋白质、膳食纤维、维生素等其他营养素含量都非常低。

刘昌娥说,学习是一项繁重脑力劳动,需要消耗大量能量。不吃或吃一顿营养价值不高的早餐,难以保障孩子的学习效率。长此以往,很容易养成不健康的饮食模式和习惯,影响孩子的健康生长发育。因此,孩子们每天都一定要吃早餐,并保证早餐的营养

充足,结构合理。

世界卫生组织建议,早餐应摄入丰富种类的食物,多吃蔬菜和水果;减少盐和糖的摄入,适量摄入油脂,不选择过度加工食品;少煎炸,多蒸煮。那么,什么样的早餐搭配才符合上述营养要求呢?刘昌娥建议:



1、可提供足够热量 早餐提供的能量应占全天总能量的25%~30%。生理研究表明,大脑的耗氧、耗糖、耗能约占全身消耗量的1/4左右,孩子的早餐需有淀粉类食品,其主要来源是粮谷类和薯类食物。

2、适量蛋白质 蛋白质是生命的物质基础,更是孩子生长发育中最重要的营养物质之一,也是维持免疫系统高效活力的第一要素。因此,早餐应摄入一定比例优质蛋白质,但应经常调换种类,不宜长期食用一种或两种。国人较多摄入猪肉,应经常调换一些牛羊肉、鸡鸭肉等,适当增加鱼虾等水产摄入。同时,也不是多多益善,要注意适量有节。

3、合理搭配食物品种 主食粗细搭配,副食荤素搭配,全餐干稀搭配。每种食物都各有各的优缺点,巧妙合理的搭配及烹饪,可以更好发挥食物中蛋白质的互补作用,能产生1+1>2的效果,让营养翻倍。(中国妇女报)

最近,天气逐渐变热,夏天正在悄悄来临,我们经常会接到很多家长的反馈,不少小朋友爱上了可口的碳酸冰饮料。碳酸冰饮料可是影响孩子健康的大杀器。

①导致身体缺水 碳酸饮料中含有比较多的色素、防腐剂、添加剂等成分,而这些成分被人体摄入后代谢是需要大量水分的,再加上一些碳酸化合物中含有咖啡因,有利尿作用,更容易导致水分排出,所以就会出现喝碳酸饮料不仅不能解渴,反而会让身体更加缺水。

②导致骨质疏松 碳酸饮料中含有磷酸等成分,进入人体内会和钙发生反应,影响钙的吸收,过量饮用后会导致体内磷、钙比例失调,身体缺乏钙元素,从而引起骨质疏松的发生。

③腐蚀牙齿 适量的喝一些碳酸饮料,对身体可能不会有什么危害,但是大量饮用会容易腐蚀牙齿,碳酸饮料中含有磷酸、碳酸柠檬酸成分,对牙齿有很强的腐蚀性,会与牙釉质产生反应,导致牙釉质脱钙,使得牙齿中的矿物质被溶解,这样牙齿表面就会变得脆弱易碎,牙体出现缺损,导致牙齿出现酸蚀症、影响儿童牙齿的生长发育。

④引发肥胖 碳酸饮料的热量是比较高的,而且还含有比较多的糖分,过多的饮用会导致摄入的糖分和热量一时消耗不了,在体内转化成脂肪堆积,从而引发肥胖的发生。(人民网)

天气逐渐变热

切莫贪喝碳酸冰饮料

提个醒



准确测血压 抓住高峰期

家庭自测血压作为诊室血压的重要补充,可及时发现、协助诊断高血压,便于患者自我管理,提高血压达标率。要保证测量准确性,就先要了解血压波动的特点。

正常人血压波动呈明显的昼夜节律,表现为双峰一谷:上午6~10时、下午4~8时各有一高峰,夜间血压明显降低,一天血压呈杓型规律。

在这两个峰值中,清晨血压升高是促发心脑血管事件的重要因素。血压晨峰是指人体由睡眠转为清醒并开始活动时,血压从相对较低水平迅速升至较高水平的现象。此时是心脑血管事件的高发时段,猝死、心肌梗死、卒中等发病高峰都在觉醒前后4~6小时。因此,患者应在诊断初期或血压异常波动时进行动态血压监测,明确昼夜节律及晨峰血压情况。

患者不太可能完全监测自己的夜间血压,可用睡前血压进行大体评估,配合清晨血压监测,即每日早(起床后)、晚(上床睡觉前)测量血压。初诊患者、治疗早期、血压控制不达标者应在就诊前连续测量5~7天;血压控制良好时,每周测量1天。当血压控制不佳,出现头痛、头晕等不适时,应根据症状密切监测。血压相对稳定时期,可不必过于频繁测量,抓住清晨和睡前两个时间点即可。(人民网)

让口罩戴出健康时尚范儿

2020年一场新冠肺炎疫情,让口罩成为我们日常生活里的刚需。如今,放眼街头巷尾、国内国外,小小的口罩不但承担起防疫病毒的屏障,也让“口罩社交”“口罩时尚”成为热点,平素毫不起眼的口罩更是成为2020年当之无愧的最IN流行单品。

有人说,从“不愿戴”到“离不开”,戴着戴着就发现口罩原来四季皆宜——春天防柳絮、夏天防晒、秋天抗风、冬天保暖,而具有个性化创意和时尚设计元素的口罩更是备受爱美女性的欢迎,她们可以从周一到周日每天戴口罩都不重样。

其实口罩在时尚界不乏芳踪,在演绎环保主题时,口罩元素就占据了很重要位置。如今为了打破防疫生活的单调,完成“犹抱琵琶半遮面”的审美需求和情绪表达,设计师们“自制大牌口罩”也纷纷上线,市场上与口罩相搭配的发饰、领带等配套产品也正越来越受欢迎。

专家预测,随着抗疫的持久战,口罩将会成为日常生活中的必备品,就像我们平时出门戴帽子、墨镜一样自然。既然口罩已然成为今年最时髦最流行的时尚主打,就让我们把口罩也戴出健康气息、时尚范儿和个性风采吧。(中国妇女报)



公益宣传

创建文明城市 建设生态文明