

# 人的口味一生变7次

人的口味并非一成不变,而是一生都在改变。英国《每日邮报》日前刊载了英国阿伯丁大学终身教授亚历克斯·约翰斯通的一项研究,她发现,人的口味偏好受各种影响,每10年变1次,一生大致分为7个阶段。如果能根据不同阶段特点加以调整,养成良好的膳食习惯,对健康非常有益。

10岁前受父母影响大。10岁前是孩子饮食习惯建立和发展的关键时期。这一年龄段的饮食偏好不仅影响生长发育,还会对成年后的饮食习惯产生深刻影响。

很多父母担心孩子营养不够,强迫孩子吃光碗里的过量食物。约翰斯通教授表示,这可能导致孩子对自己的食量没有判断,容易肥胖,也为成年期肥胖埋下隐患。据统计,70%~80%儿童期肥胖会延续至成年,提高患慢性代谢疾病的风险。家长应教会孩子把控食量,不要过度干预。

10~20岁易受激素、广告影响。约翰斯通教授表示,10~20岁是青少年饮食习惯形成的关键时期,此时如果缺乏指导,青少年易形成不健康、不合理的饮食习惯。青少年时期身体发育较快,一方面受激素影响,食欲旺盛、食量增加,且更喜欢高热量食物。另一方面,青少年易受食品广告的影响,但他们营

养知识还不足,使得快餐、含糖饮料在青少年中广泛流行,但此类食物又是高油、高盐、高糖饮食的代表。

20~30岁容易受伴侣、生育影响。20~30岁正是步入婚恋和生育的阶段,口味和饮食偏好也会有所改变。在与伴侣共同生活的过程中,口味会互相影响,强势一方的口味可能占主导地位。假如一方口味较重,爱吃烧烤、快餐等,也会影响另一方。

30~40岁易受工作环境、生活压力影响。30~40岁时,工作繁忙、生活压力会影响人们的食物选择。很多研究表明,人们疲劳及压力大时口味更重,迷恋吃咸或甜。美国佛罗里达大学研究发现,咸味有助降低压力激素皮质醇,因此爱吃咸是人们应对压力的自然反应。甜食能刺激大脑分泌更多血清素,缓解焦躁不安情绪。再加上在外应酬过多,经常吃大鱼大肉,男性啤酒肚可能出现,女性脂肪开始堆积。此外,一些人还会借暴饮暴食和刺激性食物缓解压力。

40~50岁容易被喜好牵着走。人到中年,口味相对较固定,人体免疫力、体力有所下降。一些人即使知道某些食物不利健康,也常常因为习惯成自然,不愿改变偏好。但口味不能只按照兴趣

来,要根据健康状况调整。比如,肥胖者应注意控制热量,少吃油腻食物,多吃果蔬。如果一时难以改变嗜好,可以通过调整烹调方法,减少油盐摄入。

50~60岁受体力活动下降影响。50岁以后,体力、精力开始衰退,很多疾病先兆也开始显现。此时,延缓肌肉衰减对保持体力和健康状况极为重要。最有效的方法是吃动结合,一方面多摄入富含优质蛋白质的瘦肉、海鱼、豆类等食物;另一方面适当运动,如打太极、慢跑等。此外,还需通过饮食补充微量元素来预防慢病,为步入老年期做准备。适量多吃新鲜果蔬,补充维生素A、B族维生素以及β胡萝卜素。

60岁以上受身体机能影响。60岁以上人群身体机能下降、味觉退化,还会出现牙齿脱落、吞咽受阻,消化能力下降等问题,饮食更要调整。2014年,浙江省温州市疾病预防控制中心针对该市784名中老年人调查发现,中老年人的饮食普遍偏清淡,食物种类不够丰富。老年人食量减少,营养失衡,很多疾病也会乘虚而入。建议丰富饮食种类,每天吃12种以上食物;把食物切成小块,还可制成羹、粥;饮食尽量丰富多彩,增加老年人的食欲。

(据《生命时报》)



## 儿童误吞异物 家长应重视

近年来,儿童被异物卡喉致伤致死的新闻屡见不鲜,令人心痛,那么作为家长该如何预防气管异物的发生呢?

“我的孩子是不幸中的万幸,经过医生的全力救治,卡在喉部的异物被取了出来……”5月21日,呼和浩特市武川县张先生说起女儿误吞异物的情形仍然心有余悸。

张先生告诉记者,他的女儿今年5岁,在上幼儿园期间误吞了一枚硬质塑料五角星。孩子感觉喉部不适后告知老师,老师及时通知了家长。孩子最后在内蒙古医科大学附属医院取出了异物。他想通过这件事呼吁更多的家长重视儿童误吞异物现象。

记者随后从内蒙古人民医院、内蒙古医科大学附属医院以及内蒙古妇幼保健院了解到,各家医院每年接诊的儿童误吞异物病例都有十几例,被小孩儿误吞的大多是生活中常见的物品,例如坚果、硬币、玩具零件等。

“任何与气体无关的东西进入气管内都叫气管异物,气管异物多发生在5岁以内儿童,尤其以刚学会走路到3岁之间的小孩多见,死亡率高。”内蒙

古妇幼保健院儿内科副主任张玉玲说,宝宝喜欢将瓜子、花生米、果冻、纽扣、硬币等放入口中,在哭、笑或者吸气时很容易吸入气道。如果气管异物正好卡在声门处或声门下头,堵塞气管时,非常容易发生窒息。

据介绍,按照儿童误吞异物进入的位置不同,一般分为三大类:气管异物、食道异物和胃肠道异物,其中,气管异物最危险,胃肠道异物一般可等待宝宝自行排出。

“小孩儿的鉴别能力差,父母必须保证孩子能摸到的所有东西,都是安全的。”张玉玲说,小孩儿的玩具必须是完整的,不容易抠掉小零件的。除此之外,首饰、衣服的拉链、纽扣等生活常见物品,如果被孩子拿在手里,都存在安全隐患。因此她建议3岁以内宝宝不要给花生、瓜子等不易咀嚼的食物;5岁以下宝宝不要吃泡泡糖和体积较小的果冻等食物;对于刚会爬、会走的宝宝,周围不可放置小物件,以免抓到后放入口中。如果发现孩子口内有异物,应劝说或诱导其吐出,切不可急于从其口内挖取或打骂。孩子发生误食异物时,应尽快送到最近的医院治疗。

文/本报记者 段丽萍

# 分类广告

收费标准  
每标高70元  
(22字以内)  
标题每行9字,正文每行11字  
QQ 订稿: 1169657700

## 声明·公告

0471-6965110 15024926726

地址:呼和浩特市中山路诚信数码13楼1309室

微信办理

<h3 style="font-size: 18px; margin: 0;">草延神医鼻炎膏</h3> <p style="font-size: 10px; margin: 0;">★天然植物草本无刺激★ ★免费试用·免费送货★ 咨询电话:15184766658(微信同号)</p>	<h3 style="font-size: 18px; margin: 0;">商业出租</h3> <p style="font-size: 10px; margin: 0;">国贸对面二层 400m²租金面议18947108910</p>	<h3 style="font-size: 18px; margin: 0;">高价回收</h3> <p style="font-size: 10px; margin: 0;">电瓶 电缆 变压器 各种旧设备 库存 积压品 铜 铝 铁 等 13134711174</p>	<h3 style="font-size: 18px; margin: 0;">声明公告</h3> <p style="font-size: 10px; margin: 0;">●公告:赵江,您在呼和浩特市榆林镇苏木沁开设的商砼站已拖欠费用六年,要求在2018年5月31日前结清费用腾退场地,逾期将按遗弃处理。 北京军区呼和浩特房产管理处 ●声明:内蒙古集通铁路(集团)有限责任公司白旗综合维修段检查监控车间职工王伟、白旗水电车间职工杨勇两位同志无故连续旷工已超过规定期限,请在登报声明起30天内返回单位劳动人事科报道,逾期不报道发生一切后果均由本人负责,单位将按照有关规定解除劳动关系,特此声明。 联系电话:0479-2277167 ●华凯彬遗失警察证,证号015787特此声明。</p>
<h3 style="font-size: 18px; margin: 0;">出租转让</h3> <p style="font-size: 10px; margin: 0;">恒大雅苑商业房出租 上下2层,单层2300m²,可分租,设施完善。毗邻万达广场和恒大影院,有固定消费群体,适合各种业态。可面议 15661217834 18686033633</p>	<h3 style="font-size: 18px; margin: 0;">单位招聘</h3> <p style="font-size: 10px; margin: 0;">宏健红保健中心岱城社区老年服务中心常年服务看护老人。另设治疗脑梗腰腿疼、小儿推拿、催乳、常年培训学员包住宿。13847128375</p>	<h3 style="font-size: 18px; margin: 0;">招商加盟</h3> <p style="font-size: 10px; margin: 0;">市中心中山路城发大厦写字楼招商合作 现成办公室,紧邻青城公园北门,交通便利,宜各大中小规模公司办公,可做月子会所 15661217834 18686033633</p>	<h3 style="font-size: 18px; margin: 0;">公告声明</h3> <p style="font-size: 10px; margin: 0;">●内蒙古军力建筑装饰有限责任公司遗失人民警察证,证号02592383,特此声明。 ●内蒙古容太建筑安装有限责任公司(统一社会信用代码:9115010574389528XJ)公章丢失,声明作废。 ●杜叶芳遗失失业登记证,证号1501000111041095,声明作废。 ●注销公告:内蒙古医点信息咨询有限公司(统一社会信用代码:91150102MA0N859103)股东会于2018年5月21日决议解散公司,并于同日成立清算组,清算组负责人:韩洋。清算组成员:韩洋、田娇。请债权人于本公告发布之日起45日内,向本公司清算组申报债权。 ●付馨慧(身份证号150302198909144021)遗失准迁入证明,蒙准字02592383,特此声明。</p>
<h3 style="font-size: 18px; margin: 0;">房产销售</h3> <p style="font-size: 10px; margin: 0;">处理顶账房 二环南观澜国际高层103m²毛坯现房,42万,低价处理! 2503938</p>	<h3 style="font-size: 18px; margin: 0;">房产销售</h3> <p style="font-size: 10px; margin: 0;">出售:大台4层商业办公楼 2200m²,带院13947194455</p>	<h3 style="font-size: 18px; margin: 0;">老年公寓</h3> <p style="font-size: 10px; margin: 0;">天泽老年公寓关爱老人 奉献社会旧城北16304944</p>	<h3 style="font-size: 18px; margin: 0;">寻人启事</h3> <p style="font-size: 10px; margin: 0;">姓名:张天云,性别:男,年龄:65岁,身高168cm,身体偏瘦,于2018年3月6号在呼和浩特市赛罕区西把栅乡前三富村走失,至今未归,家人十分想念。如发现失踪者请及时联系,必有重酬,联系人:13674821929 18647120987</p>
<h3 style="font-size: 18px; margin: 0;">招租公告</h3> <p style="font-size: 10px; margin: 0;">本单位现有市区内9处闲置洗车用房,现面向社会公开招租,地处市区繁华地段,适合开设洗车场,客源稳定,租金及其他事项面议。 联系人:张先生 联系电话:18686026786 报名截止日期:2018年5月30日</p>	<h3 style="font-size: 18px; margin: 0;">解除租赁合同通知书</h3> <p style="font-size: 10px; margin: 0;">致内蒙古达北市场管理有限公司: 你司与我司于2015年11月3日签订的《租赁合同》因你司拒不履行合同支付租金的义务,现通知你司解除该合同,送达后三日内生效。 内蒙古兴安岭实业股份有限公司 2018年5月25日</p>	<h3 style="font-size: 18px; margin: 0;">内蒙古军区呼和浩特第二离职干部休养所营院零星维修项目招标公告</h3> <p style="font-size: 10px; margin: 0;">中国人民解放军内蒙古军区呼和浩特第二离职干部休养所拟采用公开招标的方式择优选定“内蒙古军区呼和浩特第二离职干部休养所营院零星维修项目”项目的承包单位,欢迎符合资格条件的投标人前来报名参加。资格要求详见中国招标投标公共服务平台(http://www.ccebpubservice.com)、中国采购与招标网(http://www.ccgp.gov.cn)、内蒙古军区招标投标网(http://www.nmgjzbtw.com)上发布的招标公告。 注:投标人应同时向张婧和吴超报名方为有效。 联系人:张婧 吴超 电话:18247130861 0471-6580703 中国人民解放军内蒙古军区呼和浩特第二离职干部休养所 2018年05月25日</p>	<h3 style="font-size: 18px; margin: 0;">装修招标公告</h3> <p style="font-size: 10px; margin: 0;">永安财险内蒙古分公司职场装修,现向社会公开招标。 1. 项目名称:永安财险内蒙古分公司职场装修项目;2. 建设地点:内蒙古呼和浩特市如意开发区腾飞南路天泰泰事汇1号楼;3. 装修面积:1255.5m²;4. 工期:30天; 二、报名单位应具备以下条件: 1. 具有独立企业法人资格;2. 具有建设主管部门颁发的建筑装修装饰工程专业承包资质;3. 具有建设行政主管部门颁发的安全生产许可证; 三、报名须知: 1. 报名时投标人须携带以下材料:法人证书或法人授权委托书、被授权人身份证、企业有效营业执照(副本)、开户许可证(以上证件要求带原件留复印件,复印件必须加盖企业公章);2. 报名地址:呼和浩特市赛罕区新华东街财富大厦B座4楼403 联系人:李先生 联系电话:0471-3290613 传真:0471-3290618 3. 报名截止日期2018年5月30日。</p>