

儿童饮食常见的3个误区,你“踩雷”了吗?



误区一:粗粮健康,多吃对身体好

真相:粗粮虽好,也需要注意粗细搭配比例,否则增加消化负担,导致便秘。

相比精细加工的谷物,全谷物食品和加工度低的谷物类确实能够保留胚芽、更多的B族类维生素和膳食纤维,对健康有益;但是儿童的胃肠道功能发育不完善,用大量的粗粮代替精细主食反而会增

加胃肠道的消化负担,甚至导致便秘。

《中国居民膳食指南》中指出,“食物多样,谷类为主”的原则,每天的主食类,应该包含谷类、杂豆及薯类,但是需要注意粗细搭配,一般有三分之一的粗粮就可以了。

误区二:不爱吃蔬菜水果,就喝果蔬汁吧

真相:蔬菜水果不能互相替

代,直接吃蔬菜水果好过喝鲜榨汁,市售的果蔬汁饮料中果蔬汁含量约为10%。

很多家长反映孩子不喜欢吃蔬菜水果,在家榨汁又嫌弃麻烦,因此就经常从超市买各种果蔬汁饮料,“这个比碳酸饮料健康,正好补充蔬菜水果的不足”。

但是事实上,蔬菜和水果的营养价值不同,不能够互相替代,只能通过互相搭配起到更好的营养组合效果。

并且,直接吃蔬菜、水果的时候,会通过咀嚼刺激消化道分泌消化液和消化酶,但是如果直接喝蔬菜、水果汁是没有这样的效果的,同时如果喝鲜榨水果汁还容易引起血糖水平的升高。市售的果蔬汁饮料,多数为果蔬汁含量在10%以内的饮品(也有30%和100%的),为了调味还会增加一些甜味剂和糖的成分,长期饮用可能会增加体重,同时增加龋齿风险。

真正健康的吃法,还是应该每天做到不同品种蔬菜水果的组合,吃出餐桌上的彩虹。

误区三:每天都喝乳饮料,跟喝奶是一样的

真相:乳饮料中乳的含量多数仅为30%,跟喝调味乳、纯牛奶所获得的营养有区别。

一些孩子喜欢乳饮料和调味乳,但是这两种饮品都与纯牛奶是有差别的。通常乳饮料中乳的含量多数为30%,调味乳是在纯奶的基础上添加了调味,所以主要的成分还是奶。

如果实在不喜欢纯奶的味道,选择调味乳类的各种口味早餐奶也是可以的。

《中国居民膳食指南》中建议每天一杯奶,或相当于液态奶300克的奶制品,比如酸奶、奶酪、奶皮等。
(据《北京青年报》)

情绪压力大 口腔溃疡易加重



成年人几乎都有过口腔溃疡的经历。口腔溃疡其实是一种常见的口腔黏膜类疾病。南开大学附属医院(天津市第四医院)口腔科主任李少江提醒,口腔溃疡与情绪压力有关。

口腔溃疡是自愈性疾病,可反复发作并呈周期性发作。在口腔溃疡期间,要忌口辛辣刺激和过烫的食物,同时避免粗糙、尖锐和坚硬食物对黏膜造成创伤。避免用刺激口腔黏膜的牙膏,刷牙时用力也不宜过猛。情绪压力会诱发或加重口腔溃疡,保持心情舒畅,有助于加快溃疡自愈速度。特别是那些具有明显焦虑或抑郁症状的复发性口腔溃疡患者,治疗溃疡和心理建设必须双管齐下。

特别要注意的是,在发生口腔溃疡期间,如果用舌头和牙齿频繁刺激伤口,会影响溃疡面愈合,甚至会扩大溃疡面积。

(据《今晚报》)

4个办法消解孤独

不论是外向还是内向者,在某个人生阶段或某些节点,可能都会体验到孤独感。这并不是指他们远离了人群,而是觉得自己和外界有一些隔阂或难被理解。此时,如果自己想一个人来消化孤独感,可以试试下面一些办法。

开卷有益 书籍是最好的灵魂伴侣。读书能让你沉浸在迷人和有趣的事物中,减少无聊和单调;而且,读书也算一种社交,因为它让你和很多有趣的思想家、小说家、历史人物相遇。这些来自“远方”的安慰有时不比身边人的作用小。

表达情感 虽然表达你的情绪感受并不能完全解决孤独,但这给了你一个机会来释放自己,而不是藏在心里萦绕。可以尝试以下方式来表达情感:写日记、制作工艺品、绘画、写作等。

活动起来 锻炼能帮助释放出让人感觉良好的内啡肽,提升情绪,从而对身心起到调节作用,有助于抵抗孤独带来的低落情绪。而且,活动能分散注意力,减少对寂寞的关注。

养只宠物 缓解孤独最好的办法是“关系”,但这种关系并不一定要来自于“人”,也可以来自于“物”,喜爱的“动物”、喜欢的“物件”都可以。养宠物是被证明能减少孤独、提升心理健康的有效方法,有条件的人不妨领养一只,或作为志愿者去动物救助站照顾流浪猫狗,与可爱动物的互动能带来充实感。
(据《生命时报》)

健康喝汤

食材焯水

熬汤前,可将肉类、蔬菜用沸水提前焯一下,1-2分钟左右,以减少嘌呤、脂肪和草酸含量。烹制过程中少放盐、鸡精、味精等调味品。

把握煲汤时间

汤汁中的营养并不会随着煲汤时间延长而增加,长时间的煲煮会破坏一些营养素,所以最好控制在2小时以内。

饭前喝汤

饭前喝汤,增加饱腹感,可以更好地控制饭量。



慢慢享受

喝汤速度不要过快,不要大量饮用过烫的热汤。
(据《文汇报》)