

想要孩子吃得好 从这3件事做起



2020 年中国居民营养与慢性病状况报告中曾指出,每5个6岁至17岁的中国儿童中,就有一个可能超重或肥胖。所以,为了孩子的健康,家长应高度关注其生长、发育,尤其是重视饮食,我们今天重点来讲讲前3项挑战如何有效地完成。

每天摄入5种蔬菜

蔬菜中含有丰富的维生素、矿物质和膳食纤维,兼具能量低、营养密度高的特点,是膳食中不可或缺的部分。但在临床工作中我们发现,很多孩子的蔬菜进食量不足,不爱吃菜只爱吃肉的孩子比比皆是。

我们建议,每天为孩子准备膳食时,要提供5种蔬菜。乍一听,似乎有点困难,其实不难做到,可以

把5种蔬菜分散到三餐,如早餐吃1种蔬菜,午餐和晚餐各两种蔬菜。

食谱参考:早餐加入小西红柿;午餐制作芹菜炒肉、花仁菠菜;晚餐选择蒜蓉油麦菜、白菜豆腐汤。

不购买含糖饮料

家长不要给孩子购买含糖饮料,应鼓励孩子喝白开水。

含糖饮料是指配料表中含有白砂糖、果葡糖浆、蜂蜜等原料的饮料。通常情况下,孩子全天的饮水量至少需要1000毫升,天气炎热或出汗较多时可将饮水量增至1500毫升。

如果孩子已经养成了喝甜饮料的不良习惯,可引导他们逐渐降低饮料甜度,慢慢调整口味。比如,

先将常喝的甜饮料兑水,逐渐增加水的比例,降低饮料的比例,最终达到饮用白开水的目的。短时间之内无法纠正的话,也可以自制一些果蔬汁,以降低精制糖的摄入量。

过渡饮品:用西瓜、橙子、芒果、草莓等带有天然甜味且富含水分的水果榨汁,鲜榨现喝,建议将水果渣子一起饮用,可更全面地摄入营养,减少营养素的损失。

用坚果或水果代替零食

薯片、山楂片、饼干、蛋糕等都是受孩子欢迎的常见零食,但这些食物无一例外是高油、高盐、高糖的食物,也是导致肥胖、高血压、高血脂等问题的帮凶之一。

如果孩子准备零食,我们建议用坚果或水果替代,作为孩子日常三餐之外的食物补充。但需要注意的是,孩子进食坚果时要注意饮食安全,不要说话嬉笑、追跑打闹,避免出现误吸,造成异物侵入食道、气道的意外事件。为了保证安全,3岁以下的幼儿不要吃坚果,如有必要,家长可将坚果磨碎后食用。

种类选择:坚果选普通烤制的,尽量不吃盐焗、琥珀等风味的坚果;水果选新鲜时令水果,而不是蜜饯类果干。(据《北京日报》)

性格内向如何适应新的环境?

很多内向的人在进入新公司、新环境后都会有这样的困扰,就是感觉自己社恐犯了,和新同事没什么交流,迟迟融入不了团队。不用太着急,这是很多性格内向的人都会遇到的问题,只是一种交流交往方式的变化而已。

其实,融入团队和性格内向的关系并不大,因为团队本来就存在各种各样性格的人,不管是外向的也好、内向的也好、急躁的也好、不善交际等等,只要找到自己的定位,就可以很好地融入。

在团队中,实践者是必不可少的角色,如果不愿意表达,就可以多做具体的事情,做实事对内向者来说会更加自在。

但团队合作最讲究的就是沟通和理解。即使性格内向,当你认为当下的任务并不妥当,或者有更好的建议都可以提出来。

总之,不要因为自己的性格而抗拒合作,一旦有了这种心理,自然就会排斥团队中的其他人了,尽自己努力尝试融入其中,做最真实的自己就可以了。

相对于外向型的人来说,内向型人更容易缺乏安全感,也更容易对新环境以及陌生人产生防备心和焦虑感,所以内向型的人往往在进入一个新的环境后,需要逐渐地去熟悉和适应新环境中的人和事,才会慢慢地放下自己的防备心,也只有在熟悉的环境中,才会感到安心和舒适,然后才会慢慢地变得开朗和外向。

所以,面对新公司、新环境,给自己多一点时间,不要感到自责和焦虑,放松一点,给自己多一点信心和耐心。

除此之外,多去参加社交活动,尤其是能够认识陌生人的社交活动。这样就能锻炼内向型人的人际交往能力,使得自己更加能够适应这种与陌生人打交道的场景。(据《工人日报》)

体检发现甲状腺结节怎么办?

近年来,甲状腺结节的发病率上升,当我们发现自己患上甲状腺结节该怎么办?专家提示:患上甲状腺结节不要恐慌,更不要急于切除。

沈阳市第五人民医院甲状腺肝胆肿瘤外科主任白东介绍说,当发现自己甲状腺上长了结节,不要着急,可先做以下两步:一是评估,二是结节监测或治疗。

“评估是指,我们可以通过甲状腺超声或甲状腺结节细针穿刺等手段,来判断结节是良性还是恶

性,或恶性的可能性大小。一般而言,超声检查的优点是无创,不过诊断结果只能评估甲状腺结节恶性的概率;细针穿刺的优点是诊断结果更加准确。”白东说。

白东提示,甲状腺结节分为1~5类,大多数良性结节不会发展成癌,但即使检查结果显示结节未达到恶性,也需要定期随访,进行监测。发现了甲状腺可疑恶性结节也不要恐慌,绝大部分是可治愈的,可通过进一步检查,协助医生

进行专业评估,并制定个性化治疗方案,是否需要手术也要具体情况具体分析。

专家提示,如今人们生活、工作压力大,甲状腺结节发病率上升。预防甲状腺结节需要我们尽量保持良好的生活习惯,特别是要保证睡眠,注意定期进行甲状腺体检。一旦发现自己患上甲状腺结节,不要恐慌,更不要盲目寻求外科治疗,遵循医嘱进行治疗即可。(据新华社报道)

涂抹护肤品不用总“拍打”

不少人觉得,擦了护肤品后按摩一会儿,皮肤就会很水润,这就是皮肤“吸收”了护肤品。

其实,有研究证明,用保湿类产品后再按摩,根本没有增加皮肤的含水量。因此,日常自行按摩几下,几乎没啥作用。

有的美容院为了让客户有“物

超所值”的体验,美容师会对客户的脸进行一两个小时的按摩。在皮肤科医生看来,这是错误的做法,因为过度摩擦会伤害皮肤。

还有人认为,涂上护肤品后拍一拍,脸上立马就干了,于是便认为,这是“吸收”快的表现。

其实,用力拍打脸上的爽肤水、

乳等,有可能是让护肤品四处飞溅,挥发更快,而不一定是被“吸收”了。

而且长时间拍打脸部,对皮肤敏感的人来说,可能还会造成皮肤的损害。

保湿类的产品只需在皮肤表层发挥作用即可,不需要让它强行被吸收到更深的层次。(据《健康时报》)

