

# 零食也分三六九等

一些年轻父母常常会困惑,明明别人家孩子零食也没断过,却出落得又帅又可爱,而自家孩子不仅不长个,还越长越丑呢?说来话长,这得怪你给孩子吃了太多垃圾零食啦!

事实上,零食也是分等级的。根据《中国儿童青少年零食消费指南》,儿童的零食分为3个等级:可经常食用、适当食用、限制食用。其中儿童是指3~5岁儿童和

6~12岁儿童两个年龄阶段。显然,选择不同等级的零食,孩子健康状况也会受到影响。

我们先要知道什么是零食。根据儿童零食指南,零食为“非正常时间食用的各种少量的食物或者饮料(不包括水)”。所以零食和我们经常说的垃圾食品不是一个概念。但什么样的零食孩子可以吃,什么样的零食孩子不能沾,这个一定要

记清楚。

## 可经常食用的零食

**奶及奶制品:**主要提供优质的蛋白质和高吸收率的钙源,保证生长发育和增强骨密度,让宝宝长得又高又帅!

**新鲜的果蔬:**保证正常的维生素、矿物质、膳食纤维的摄入。增强孩子的抵抗力,并帮助宝贝维持正常的

体重和身高。

**谷薯类食物:**谷薯类含有碳水化合物和膳食纤维,提供宝贝每天生长发育和身体运动所需的能量。

## 适当食用的零食

**果干类:**像葡萄干、苹果干、香蕉干,如果非纯天然晾干的,一定含大量的糖分和一些食品添加剂。一方面会造成宝贝龋齿,还会增

加肝肾代谢食品添加剂的负担。

**肉干类:**像牛肉干、鱼片、鱼罐头、肉脯。虽然肉类含有优质的蛋白质和铁、锌等微量元素,但过食精加工的肉制品含有高盐,并不利于生长发育。

**乳饮料类:**咖啡、奶茶、加工果汁类。一方面是含有大量的糖分,增加龋齿和宝贝胰岛的代谢负担,现在糖尿病趋于年轻化。另一方

面,一些饮料中含有植脂末成分,增加成年后冠心病的风险。

## 限制食用的零食

限制食用的零食,其实就是我们通常说的垃圾食品,孩子多吃无益,像小甜品,如冰激凌、糖果、巧克力、奶油蛋糕;高能量零食,如炸鸡块、炸鸡翅、炸薯条、方便面。(据《北京晚报》)

## 减肥不吃主食 体重极易反弹

春节,很多人避免不了美食大餐的诱惑,于是,一些减肥达人提出不吃碳水化合物(包括米面等主食)来保持身材的妙招。营养专家提醒,长期不吃碳水化合物减肥极易反弹,而且会造成大脑反应迟钝、机体营养结构失调、代谢综合征。

安徽医科大学第一附属医院医学营养科主任蒋建华介绍,近年来不吃主食减肥的方法很是流行。尤其是春节期间,很多人大鱼大肉吃得多,碳水化合物就完全不摄入。事实上,这种减肥方法可能在

前3个月内有效,但是只要重新开始吃主食,减肥者的体重就会反弹,甚至超过之前的水平。特别是女性,日常食量并不大,消化高蛋白、高脂肪食物的能力相当有限,一旦不吃主食,很容易出现蛋白质营养不良。这部分减肥者往往肌肉流失、皮肤变坏、脱发严重、体力下降、抵抗力降低。那些原本就不太壮实的女生,还容易出现月经紊乱,有的会出现贫血、闭经、卵巢萎缩,甚至患上浮肿病。长期不吃主食只吃肉菜,还会抑制胰岛素分泌,降低胰岛素



敏感性,最终诱发高血糖。

“吃对主食照样可以减肥。”蒋建华说。一个健康成年人,每天主食的摄入量应该在250克以上,但是现在日常食用的精米、

细面中维生素B和膳食纤维不足,专家建议,日常可用粗粮替代一部分精粮,粗粮中的膳食纤维又可以控制血糖和体重。

(据《北京日报》)

## “聪明绝顶”是真的!

还在为谢顶发愁吗?美国多项研究结果也许能让不少男士释怀——谢顶者中更可能出现成熟有智慧、领导力和亲和力兼备的成功人士,而且他们罹患前列腺癌的风险也大大降低。

英国《每日邮报》近日报道,美国巴里大学研究人员好奇于为何谢顶虽然不讨喜却未在人类进化中被淘汰,于是展开问卷调查,让受调查者对一批男士从外表吸引力、进取心、

亲和度和社会成熟度4个方面发表看法并打分。其中,社会成熟度包括诚实度、才智、社会地位等因素。

结果显示,在社会成熟度和以亲和度为代表的交际能力方面,男士头发越少,得分越高;在外表吸引力和进取心方面,结果则恰恰相反。

主导这项研究的弗兰克·穆斯卡莱拉教授说,所有评分结果显示在人类进化过程中谢顶变成一种



“不具威胁性的社会优势”。虽然谢顶让外表减分,却能增加社会优势。

人类进化到群体社

会,更欢迎这种成熟、平和、善交际的男士,而女性择偶时不仅看颜值,也会看内在。

2010年,华盛顿大学西雅图医学院研究2000名40~47岁的男性健康状况,其中半数均为前列腺癌患者。结果显示,相对于拥有浓密头发的男性,早年开始谢顶的男性患前列腺癌的风险低29%~45%。研究人员认为,这可能与早年谢顶者体内睾酮含量高有关。(据新华社报道)

## 站一会儿能控血糖

荷兰马斯特里赫特大学医学中心一项最新研究显示,2型糖友如果能经常站着,就可以起到控糖效果。

目前的运动疗法通常要求糖友每周至少进行150分钟的中高强度运动,

但是根据该研究,10人中有9人做不到这一点。研究人员对19名平均年龄为63岁的成年2型糖友进行了研究,让其参加了3个项目,每个项目坚持4天。第一个项目中,参与者每天坐14个小时,仅有1小时站

着,还有1小时步行;第二个项目(少坐)中,参与者每天步行2小时,站立3小时;第三个项目(运动)中,参与者每天进行1个小时的室内自行车运动。研究结果显示,当患者进行少坐项目或运动项目时,血糖

得到明显改善,在少坐项目中改善更为明显。

这项发表在最近出版的《糖尿病学》期刊上的研究认为,对于做不到坚持中高强度运动的糖友来说,减少久坐时间也能使血糖受益。(据《生命时报》)

## 吃盐过多产生的身体变化

盐是饮食中必不可少的调味品,但吃得太多会带来一系列健康问题。

**1.反应变慢。**加拿大一项涉及1200名长期久坐成年人的研究发现,与低盐饮食参试者相比,吃盐过多的人,大脑认知能力衰退速度更快。

**2.经常口渴。**薯条、香肠、咸菜等食物中含有大量的钠,吃太多会扰乱体液平衡,让人感觉更加口渴。如果吃了太咸的食物,建议多喝水,以恢复细胞中的体液平衡。

**3.局部水肿。**美国梅奥诊所的研究人员发现,身体局部水肿可能是心脏病、肾病等潜在疾病的征兆,也可能是吃盐太多,导致身体组织中液体过剩所致。

**4.胃溃疡。**美国《感染与免疫》杂志刊登的一项动物实验发现,食盐摄入量与胃溃疡和胃癌存在重要关联,该研究也给人类敲响警钟,出现胃部不适时,可先考虑日常饮食是否过咸。

**5.血压升高。**美国心脏协会建议,每天钠摄入量应控制在1500毫克以下,额外摄入的钠会导致体内保留过多液体,进而引起血压升高,增大心脏负荷。所以,高血压患者更要严格控制盐的摄入量。

**6.肾结石。**“世界食盐健康行动”发布的数据表明,吃盐太多会导致尿蛋白升高。而持续尿蛋白偏高是肾病的一大主要风险因素。另外,高盐饮食会增加肾结石的发病风险。肾结石患者应及时就医,并遵医嘱改用低盐饮食。(据《生命时报》)

## 坐姿不正会抑郁

广东省第二中医院针灸康复科主任中医师范德辉,是龙氏治脊疗法传承人,近日,他向笔者透露了他的日常养生经。他认为,身姿对健康非常重要,所谓养生尽在一呼一吸间也。

“可以自己做个试验,与正襟危坐相比,低头含胸或扭头歪身坐时,吸气和呼气是否会觉得不畅?体位好时,呼吸舒畅,膈肌、胸肌、腹肌等都一起运动,体位不好时,呼吸受阻,不能完整吸气,上身有部分肌肉不动,一方面是这些肌肉得不到锻炼,另一方面,吸不够气时人体会有代偿,如肩膀会动,就容易出现颈椎病、肌肉劳损等问题。”

坐姿也同样如此。歪着时,一边肌肉长期劳损,一边长期松弛,会影响气血运行。

范德辉认为,长期姿势不正呼吸受阻,人体负责抑制功能的副交感神经得不到刺激,会让人整天处于兴奋状态,“现代人为什么这么多抑郁焦虑问题?跟身体姿势导致呼吸功能不好也有一定关系”。范德辉指出,很多人不知道站姿坐姿对身体健康的重要性。“姿势不好,不仅伤害脊椎,脊椎支配神经,五脏六腑都受压迫,呼吸不能完整呼吸,气血就会不足。”(据《南方日报》)