

聊健康

对于孩子来说,零食有着不可抗拒的诱惑。但是,很多零食不含有任何营养,甚至对健康无益,还可能影响孩子的正常饮食,这也使得家长们非常担忧,有些家长甚至不允许孩子接触零食。殊不知,越得不到的东西越会成为渴望,成人如此,孩子更是如此。孩子在幼儿时期任何心理上的极度不满足,都会在其身上留下烙印,并伴随一生。事实上,只要选择适合孩子的健康的零食,合理地吃一些,不仅不会影响健康,还能给孩子提供能量和营养。



光明图片/视觉中国

如何给孩子选择健康的零食

营养是健康的基础,关系到我们每个人的健康,也关系到整个国家国民素质的提高。没有全面健康,就没有全面小康,营养对于健康的作用也越来越重要。

张兵(中国营养学会公共营养分会主任委员)

零食应优选水果、奶类和坚果

如今,很多孩子都是“零食控”,一沾零食就不怎么爱吃饭了,这让家长们很苦恼。那么,到底该不该让孩子吃零食,应该怎么选更健康?

调查数据显示,我国两岁及以上人群,零食消费率从20世纪90年代的11.2%上升至近期的56.7%,零食提供能量占每日总能量的10%左右。事实上,人们口味和习惯的形成,都是从小养成的,如果吃零食过多的话,会形成比较重的口味。因此,引导儿童及青少年树

立正确的饮食观和健康观,减少或纠正不良的零食消费行为,将有利于儿童青少年从小建立平衡膳食、合理营养的理念,形成良好的饮食习惯,促进其健康成长,终身受益。

对于孩子来说,他们最喜欢的零食是什么?通过调查发现,孩子们最喜欢的是谷类零食,即谷类食品做的零食,包括面包、饼干、方便面、蛋糕等;其次是薯类,包括油炸和非油炸的;第三类是饮料,尤其是碳酸饮料。调查还发现,影响孩子选择零食的因素,首先是口感的体验,也就

是味道好,再有一个就是受家庭或同伴的影响,通常爸爸妈妈和其他家人喜欢吃某种零食,孩子也会跟着吃,同伴如果喜欢吃某种零食,也会影响孩子去吃这种零食。希望家长在选择零食的时候,尽量选一些天然的食物。盐每天每人不要超过6克,对孩子来说就要更低一些。成人烹调油在25克至30克,糖不要超过50克,最好控制在每天摄入量不超过25克。再有就是不喝或少喝含糖饮料。

为孩子选择零食,可以参考《中国儿童青少年零食指南(2018)》,该指南建议2岁至5岁学龄前儿童、6岁至12岁学龄儿童及13岁至17岁青少年这三个阶段,零食均优选水果、奶类和坚果。但调查发现,家长们普遍有每天给孩子吃水果、喝牛奶的意识,但是还没有养成每天吃坚果的习惯。事实上,坚果中富含的营养元素,对于孩子大脑发育极为有利,其中的不饱和脂肪酸对于孩子的视力发育有重要影响。因此,除了水果、牛奶之外,家长应引导孩子养成每天吃坚果的习惯。需要强调的是,由于不同坚果在营养方面各有特长,家长和孩子食用坚果时,应注意多样性及合理搭配。

能提高胰岛素的敏感性,从而有利于碳水化合物代谢。

第三,延缓衰老及抗肿瘤。这是因为坚果中含有大量维生素E和硒等抗氧化营养素,有利于自由基清除。

但遗憾的是,我国只有不足1/5的成年人吃坚果,坚果消费人群的坚果摄入量约低于40克/天。而且,由于整体消费率低,我国成人坚果平均摄入量仅为7克/天,且以瓜子、花生等种子类坚果为主,核桃、杏仁等坚果消费量很低。建议公众多选择树坚果,增加坚果的摄入量。

此外,需要注意的是,每天吃一小把坚果有益健康,但营养再好也不要过量。《中国居民膳食指南(2016)》建议,大豆及坚果类每天摄入量25克至35克,其中坚果每天摄入量10克左右。

王瑛瑶(中国营养学会副秘书长)

少添加、组合装更受欢迎

随着国人生活水平的提高,我国市场上的坚果种类日益丰富,消费量也逐渐上升。数据显示,2014年我国坚果行业销售规模为556亿元,预计2020年,我国坚果炒货行业销售规模将超过1000亿元。坚果作为一类重要的食物,对于平衡膳食食物多样性的贡献是非常重要的。如何科学地消费坚果,是科学界、老百姓以及产业界均十分关注的问题。

2017年全球坚果炒货口味分析报告的数据显示,未添香

(即原味)的坚果占比大幅上升,占据市场的43.75%,烤味与2016年基本持平,约占33.59%。随着人们对健康的关注,对少添加的呼声越来越高。即使是中国最熟悉的传统坚果炒货瓜子,近年来也呈现原生态、少添加受欢迎的趋势。

调查还显示,组合包装类零食呈阶梯式增长,其中组合包装类坚果炒货的占比有所提升,一次性满足不同需求的组合包装是零食新时尚,能够很好地满足大众对健康坚果的追求。

引导孩子树立科学的饮食观和健康观,纠正不良的零食消费行为,并养成良好的饮食习惯,将使其终身受益。光明图片/视觉中国

把脉

近期,一些媒体及网民由于不了解叶面施肥技术及叶面肥(俗称“增甜剂”)与食品添加甜剂(俗称“增甜剂”)与食品添加甜剂的区别,盛传西瓜、柑橘等瓜果生产过程中打“甜蜜素”增甜,并将个别农资违规情况当作普遍问题大肆传播,引起消费者恐慌,瓜农也深受其害。该消息后被辟谣,并被中国食品辟谣联盟列入“食品谣言榜”。食品农产品质量安全问题一直是社会公众关注的重点,有关报道几乎每天都会“缺勤”。然而,媒体报道和网民爆料常常自摆乌龙,给食品农产品生产者、消费者、经营者及管理带来严重的混乱和困扰,谣言伤害的闹剧也一再上演。若非主观故意,理应尽力避免。

梳理近几年的食品安全报道,我们还能发现不少乌龙事件。比如,某电视台采编人员不了解草莓病虫害防治的科技知识,没有遵照国家有关农产品质量安全检验检测数据获取及发布的法律规定,用一家没有法定资质的检测单位检测结果认定“草莓农残超标致癌”,事后证实纯属谣言、误导;某报记者因不熟悉苹果套袋生产技术,贸然定性“烟台红富士苹果套袋药害长大”,怀疑产品有可能农药残留超标,报道一出烟台苹果便成了舆论焦点,后被证实是乌龙一场。此外,近年网络常传的“化肥农药催熟早稻”“无籽葡萄是因为打了避孕药”“木耳耳根打农药”等谣言,都让人深信不疑。每一次涉及食品农产品质量安全问题的报道,都掀起了不小的舆情巨浪。透视舆情喧嚣的背后,我们常常能发现同一个基本的问题:一些媒体记者及网民对食品农产品安全生产、安全消费等问题明显存在认知缺陷。

在大众走风时代,人人都可以是新闻发布者,人人都可以是新闻评论者。一些媒体及网民对食品农产品生产过程了解不够,不熟悉农产品生长发育常识,不了解正常的农业生产技术,不掌握正常的农业投入品知识,对“发现”的所谓食品安全问题常常缺乏科学识别能力,甚至自己动手做“简易实验”(如用金鱼“检测”茶叶农残),并直接向社会公开“实验结果”佐证其“有罪推定”。还有一些媒体和网民,为提高关注度和点击率,制造轰动效果,动辄冠以“致癌”“剧毒”“毒性是砒霜的××倍”等字眼加以报道,夸大负面效应,把个别现象扩大化,虚报食品农产品质量安全问题的严重程度。

因媒体记者不熟悉食品农产品科学知识而制造出来的问题新闻,甚至谣言,产生的危害常常是直接而又巨大的。公众获知某种农产品“有问题”,宁可信其有不可信其无,不问真假,首先就是不吃零食。1.吃好正餐,适量加餐,少量零食。2.零食优选水果、奶类和坚果。3.少吃高盐、高糖、高脂肪零食。4.不喝或少喝含糖饮料。5.零食应新鲜、多样、易消化、营养卫生。6.保持口腔清洁,睡前不吃零食。

6岁至12岁学龄儿童:饮食模式逐渐从学龄前期的三餐正餐、两次加餐,向相对固定的一日三餐过渡。正餐食物摄入量有所增加,但由于饮食间隔时间较长,容易产生饥饿感,且由于学龄前饮食习惯的延续,容易产生零食消费需求。推荐——1.正餐为主,早餐合理,零食少量。2.课间适量加餐,优选水果、奶类和坚果。3.少吃高盐、高糖、高脂肪零食。4.不喝或少喝含糖饮料,不喝含酒精、含咖啡因饮料。5.零食新鲜、营养卫生。6.保持口腔清洁,睡前不吃零食。

13岁至17岁青少年:这一阶段正经历着生长发育的第二个高峰期,即青春期。这一时期的青少年对能量和营养素的需要量大,对食物选择的自主性和独立性更强,容易产生冲动性食物消费,甚至对某些零食产生依赖。推荐——1.吃好三餐,避免零食替代。2.学习营养知识,合理选择零食,优选水果、奶类、水果和坚果。3.少吃高盐、高糖、高脂肪及烟熏油炸零食。4.不喝或少喝含糖饮料,不饮酒。5.零食新鲜、营养卫生。6.保持口腔清洁,睡前不吃零食。

近日,江西省新余市渝水区食品药品监督管理局给当地学生带来了别开生面的开学第一课——食品安全进校园,让孩子们树立食品安全防范意识,提高食药安全意识识别能力。图为渝水区市场监管局工作人员给学生们讲解食品安全知识。廖海金摄/光明图片



近年来,在医院查出偶发肾微小结石的患者越来越多,很多人认为多喝水就能自行排出。但是,许多肾结石都是由那些被忽视的“小石头”悄然发展而成的,真可谓养“石”为患。更多内容请关注我们的公众号“随身医”。

本版投稿邮箱: jiankang@gmw.cn

食品安全

李祥洲

“农残超标致癌”谣言的影响,全国多地草莓滞销跌价,直接经济损失数以亿计;2017年“塑料紫菜”谣言爆炸式传播,给行业带来的经济损失达数十亿元。谣言不过几句话,落到一方便成灾。而且因此形成的安全问题,既准确报道个别事实,又从宏观上把握和反映事件或事物的全貌。对食品农产品质量安全问题的报道,应有可靠的由省级以上人民政府农业行政主管部门或者其授权的部门认可的质检机构出具的检验检测数据,还要结合相关专业的农产品质量安全专家的认证解读。报道农业生产的媒体及记者应该熟悉“三农”的政策法规措施,熟悉农业生产的基本技术,对一些基本的农业投入品要了解,并经常性储备一些农产品生产科学知识而制造出来的问题新闻,甚至谣言,产生的危害常常是直接而又巨大的。公众获知某种农产品“有问题”,宁可信其有不可信其无,不问真假,首先就是不吃零食。

1.吃好正餐,适量加餐,少量零食。2.零食优选水果、奶类和坚果。3.少吃高盐、高糖、高脂肪零食。4.不喝或少喝含糖饮料。5.零食应新鲜、多样、易消化、营养卫生。6.保持口腔清洁,睡前不吃零食。