

牛奶当水喝 有可能会造成营养过剩

昨日是中国学生营养日 相关人士表示学生应从小养成健康的饮食习惯



市疾控中心专家向学生普及营养知识。

4.蔬果类:新鲜蔬菜水果,如菠菜、西红柿、黄瓜、苹果、梨、香蕉等。

王添建议,中小学生的早餐一定要有主食(谷薯类),家长和学校可以根据各地的饮食习惯和季节特点,搭配营养美味、色彩丰富的早餐,为中小学生的健康成长提供保障。

口味应该清淡一些

“我家孩子就喜欢吃肉和一些重口味的食物,蔬菜和水果则一律不碰!”市民张先生说,14岁的女儿正在上初二,每天吃饭时面前都要放一瓶辣椒酱。而且平时外卖也特别爱点米线、麻辣烫等。想让女儿吃点青菜、水果或者清淡食物特别费劲。

王添说,一日三餐是营养来源的基础。“三餐要定时定量,饮食要有节制,保证食物多样性,注意营养均衡,尽量少吃腌制肉类。每餐必须有主食,餐后不要马上吃水果,否则容易增加血糖负荷。”王添说,儿童青少年的日常饮食一定要注意荤素搭配、粗粮细粮结合,保证摄入充足的蛋白质,可根据体质食用一些鱼虾、瘦肉、鸡蛋、牛奶、豆腐等。还有就是,中小学生在日常饮食中,一定要尽可能选择一些清淡、养胃的食物。

此外,王添还提到,很多人对油用量没概念。“家庭厨房可以用带刻度的控油壶,并以每周为单位控制总量;多采用蒸煮、白灼、凉拌等清淡少油的烹调方式,少煎炸;喝汤时注意撇去最上层浮油;用油性调料佐餐要酌情控制用量,如沙拉酱、芝麻酱、老干妈、油辣子等。另外,注意每天食盐的摄入量不超过5克。”王添说,另外,每天多喝水也很关键,少喝甜饮料、少吃甜食。很多中小学生的脑力消耗较大,可以在课间补充一些原味坚果,少吃盐焗、炭烤、奶香等独特风味的,避免额外增加盐、糖、油的摄入。

□文/图 本报首席记者 李惺 记者 赵晓华

把牛奶当水喝害处多

“不是说孩子要多喝牛奶吗?我儿子每天基本上是把纯牛奶当水喝,饿了先喝牛奶,渴了也先喝牛奶。现在儿子11岁了,身材特别胖,每次体检体重都超标,医生说是营养过剩,建议均衡饮食。”市民刘女士告诉记者,医生说孩子把牛奶当水喝不是营养过剩的唯一原因,但也是其中一个因素。

石家庄市疾控中心营养与食品安全科工作人员王添说,牛奶不能完全替代水。牛奶中含有丰富的钙,如果摄入超标容易造成尿路结石。“牛奶中含有丰富的蛋白质,超标摄入会加重肾脏的负担。所以,把牛奶当水喝害处多,对于喜欢吃的东西,我们常常说过犹不及、物极必反,就是说再好的东西吃太多也会变得不好,从而影响身体健康。”王添说,每天牛奶的摄入量最好不要超过一斤,而且空腹喝牛奶不利于牛奶的消化和吸收,极易产生肠胃不适,所以建议喝牛奶前吃一些粗粮饼干或面包。而对于正在发育的儿童青少年,应尽量选择喝纯牛奶,以促进身体的生长及发育。

“此外需要注意的是,太凉的牛奶不利于消化和吸收,正确的喝法是把牛奶加热至30摄氏度至40摄氏度之间。睡前适量喝一些温牛奶还可以让人体放松,快速进入睡眠状态。”王添说。

营养早餐至关重要

半个月前,10岁女孩雯雯(化名)就因为上课时晕倒被送去了医院。“经过检查,医生发现是因为孩子没吃早餐就去上学,血糖过低而导致的晕厥。”雯雯妈妈说。

王添说,早餐是中小学生的三餐不可或缺的一餐,对于生长发育尤为重要,也是保障学习效率的基础。“中小学生在过程中,大脑所消耗的能量相对较多,如果不吃早餐或者早餐的营养不均衡,上午的学习或活动就得不到充足的能量供应,就会出现头晕、乏力、反应迟钝、注意力分散等,影响学习效率。因此,中小学生的早餐要做到营养充足。”王添说。

王添建议,一份营养充足的早餐最好包括以下4类食物:

- 1.谷薯类:**谷类及薯类食物,如馒头、花卷、面包、米饭、米线、杂粮粥等;
- 2.肉蛋类:**猪肉、牛肉、鸡肉、鱼类、鸡蛋等;
- 3.奶豆类:**奶及奶制品、大豆及豆制品,如牛奶、酸奶、豆浆、豆腐脑、豆腐干等;

科学饮食才能健康成长

那么在生活中,中小学生的该如何做才能实现科学饮食,健康成长呢?王添这样给出了建议:

食物多样,谷类为主:食物多样,谷类为主是青少年均衡膳食的基础。食物多样包括食物种类多样、颜色丰富多样、烹调方法适当变化。其中,食物原料多样是首要原则。青少年每日膳食应包括谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋、奶类和大豆坚果类等食物,进行同类食物互换,达到平均每天摄入12种以上食物,每周25种以上。谷类为主是指谷薯类食物所提供的能量占青少年膳食总能量的一半以上,应该包括适量的粗杂粮和全谷类。

多吃新鲜蔬菜水果:新鲜蔬菜水果是青少年合理膳食的重要组成部分。缺乏蔬菜会导致青少年便秘、肥胖等。新鲜水果的营养价值与新鲜蔬菜相似,但蔬菜并不能代替水果;我国青少年的蔬菜水果摄入量普遍低于推荐量,尤其是新鲜水果摄入量更为不足。建议青少年应该保障新鲜蔬菜水果的摄入,每天要提供3种以上新鲜蔬菜,做到餐餐吃蔬菜,其中深色蔬菜占1/2以上,适量搭配菌藻,并且做到天天吃水果。

适量食用鱼禽蛋瘦肉:鱼、禽、蛋和瘦肉富含优质蛋白质、脂类、脂溶性维生素、B族维生素和矿物质等,是青少年均衡膳食的重要组成部分。但这些食物饱和脂肪酸和能量相对较高,摄入过多可增加肥胖风险,因此摄入量要适当。从营养的角度,日常膳食首选鱼虾等水产;其次是鸡鸭等禽类,最后是猪牛羊等畜类。少吃或不吃肥肉及腌肉腊肉等。为满足维生素A等微量营养素需要,每周可以吃1次动物肝脏。

每天喝奶吃奶制品:奶及奶制品是膳食钙的主要来源,也是膳食中优质蛋白质、维生素D和维生素B₂的重要来源之一。经常摄入奶制品有利于青少年骨骼健康及生长发育。青少年要保证每天300g及以上的奶或奶制品摄入,可以选择牛奶、酸奶、奶酪、奶粉等互相搭配。

常吃豆类及坚果:大豆及其制品富含优质蛋白质及植物固醇等多种植物化学物质,坚果富含不饱和脂肪酸和矿物质。青少年也要经常吃适量的豆类及其制品,满足对优质蛋白质的需要。

5月20日是中国学生营养日,今年的主题是“奶豆添营养,少油更健康”。充足的营养是儿童青少年体格和智力正常发育,乃至一生健康和幸福的物质基础。同时,儿童青少年时期是一个人行为和生活方式养成的关键时期,因此,石家庄市疾控中心营养与食品安全科工作人员王添说,学生应从小养成健康的饮食习惯,做到科学饮食、平衡膳食。