



国家卫计委发布学生餐营养指南

6岁至17岁中小學生这样吃没错!

日前,国家卫生计生委发布《学生餐营养指南》(标准编号:WS/T554-2017),自2018年2月1日起施行。该项标准由重庆医科大学联合其他7个单位起草,规定了6岁至17岁中小學生全天即一日三餐能量和营养素供给量、食物的种类和数量以及配餐原则等。标准适用于为中小學生供餐的学校食堂或供餐单位。

标准提出,学生一日三餐应提供谷薯类、新鲜蔬菜水果、鱼禽肉蛋类、奶类及大豆类等四类

食物中的三类及以上,尤其是早餐。

具体来看,谷薯类包括米、面、杂粮和薯类等,可用杂粮或薯类部分替代米或面,避免长期提供一种主食。

蔬菜水果方面,每天提供至少三种以上新鲜蔬菜,一半以上为深绿色、红色、橙色、紫色等深色蔬菜,适量提供菌藻类。有条件的地区每天提供至少一种新鲜水果。

鱼禽肉蛋中,禽肉可与畜

肉互换,鱼与虾、蟹等互换,各种蛋类互换。优先选择水产类或禽类;畜肉以瘦肉为主,少提供肥肉。每周提供1次动物肝脏,每人每次20g至25g。蛋类可分一日三餐提供,也可集中于某一餐提供。

平均每人每天需提供200g至300g(一袋/盒)牛奶或相当量的奶制品,如酸奶。每天提供各种大豆或大豆制品,如黄豆、豆腐、豆腐干、腐竹、豆腐脑等。奶及奶制品可分一日三餐

提供,也可集中于某一餐提供。

三餐比例

早餐、午餐、晚餐提供的能量和营养素应分别占全天总量的25%至30%、35%至40%、30%至35%。在满足中小學生生长发育所需能量和营养素需要的基础上,做到食物多样,适时调配,注重营养与口味相结合。

预防缺乏

学校要经常提供下列矿物质和维生素含量丰富的食物:富含钙的食物:奶及奶制品、

豆类、虾皮、海带、芝麻酱等。

富含铁的食物:动物肝脏、瘦肉、动物血、木耳等;同时搭配富含维生素C的食物,如深绿色的新鲜蔬菜和水果。

富含维生素A的食物:动物肝脏、海产品、蛋类、深色蔬菜和水果等。

如果日常食物提供的营养素不能满足学生生长发育的需求,可鼓励使用微量营养素强化食物,如强化面粉或大米、强化酱油或强化植物油等。(人民网)

健康厨房

百合沙参粥可缓解秋燥

□ 北京中医药大学东直门医院皮肤科副主任医师 袁玲玲 陆红梅

处暑已过,迎来了天高云淡的秋季。不少人出现了皮肤干燥、口渴的症状。中医认为,秋季是燥气主令,常易发生燥邪,表现为口唇干燥、舌干少津、皮肤干燥、干咳少痰等。秋季在五行属金,五脏属肺;就四季而言,秋主收。依据中医“天人相应”的理论,秋季养生保健需要遵循“养收”的原则,其中饮食当以润燥益气为中心,以健脾、养阴、清肺为主。本期给大家推荐一个缓解秋燥的小方。

取百合20克、南沙参20

克、粳米100克、冰糖适量。先煎沙参、百合,去渣取汁,加入粳米,煮熟粳米后加入冰糖,稍煮成稀粥。每日早晚温热食,外感风寒咳嗽者不宜服。

本方具有养阴、润肺、养胃、祛痰、止咳的功效。百合性寒,味甘,归肺、心经,有润肺止咳、清心安神之功效,常用于肺热咳嗽、阴伤燥咳等。《本经逢原》记载:“百合,能补土清金,止嗽,利小便。”现代药理研究,百合有祛痰止咳平喘、镇静、抗过敏作用。

南沙参性微寒,味甘,归

肺、胃经,有养阴清肺、益胃生津、补气、化痰的功效,用于肺、胃阴虚证。《饮片新参》中记载,清肺养阴,治虚劳咳嗽痰血。现代药理研究表明其有调节免疫平衡、强心、抗真菌的作用。

粳米性平,味甘,归脾、胃、肺经,有补中益气、健脾养胃、清肺的功效,是滋补养生的好食材。《本草纲目》记载,粳米粥,利小便,止烦渴,养肠胃。

冰糖性平,味甘,归肺、脾经,有补中益气、和胃润肺的功效,对烦渴引饮、咯痰带血等症状有很好的辅助治疗作用。

冲茶的学问大

受访专家:中国茶叶学会理事长 江用文

中国农业科学院茶叶研究所研究员、博士生导师 林智

茶叶是一年四季都适用的最佳饮品,很多人只知道饮茶香却不讲究冲泡,这其中可大有学问。在水质方面,水的硬度与茶汤品质关系很大。用软水泡茶,像纯净水和高品质的矿泉水,茶汤的色、香、味三者都佳;用硬水泡茶,则茶汤变色,香味大减。

中国茶叶学会理事长江用文解释说,茶水的比例、冲泡温度、冲泡时间三要素共同决定泡茶的品质。一是茶水的比例,一般而言,嫩度高的优质绿茶的茶水比为1:50左右;红茶、黄茶及花茶的茶水比为1:75;普洱茶茶水比约1:30;白茶约为1:20~1:25;乌龙茶为1:15。二是冲泡温度。绿茶冲泡所需温度稍低,而红茶、白茶和普洱茶所需温度较高。三是冲泡时间。冲泡不同茶叶所需时间也不尽相同。具体应该怎么泡茶

呢?让我们来听听专家的解读。

绿茶,80℃~85℃,冲泡时间以2~3分钟为好。中国农业科学院茶叶研究所研究员、博士生导师林智表示,绿茶属于不发酵茶,以味道清香、回味甘甜取胜。比较常见的像西湖龙井、黄山毛峰、碧螺春等因比较细嫩,不适合用刚煮沸的水泡,以80℃~85℃水温为宜,且泡后需立即饮用。如果冲泡温度过高或放置时间过久,多酚类物质就会被破坏,茶汤不但会变黄,其中的芳香物质也会挥发散失。

乌龙茶,95℃~100℃,2~5分钟为宜。林智表示乌龙茶为半发酵茶,如铁观音、大红袍等。泡乌龙茶一定要用100℃左右的沸水,且投叶量比较大,基本上是所用壶或盖碗的一半或更多,泡后加盖,泡乌龙茶一般都是把煮水壶放在边上,水开了马上冲,第一泡要倒掉,用倒掉的水可以把所有杯子润一下,然后再倒入开水冲泡饮用。

红茶,85℃~90℃,3~5分

钟。江用文表示红茶是全发酵茶,温度高的水冲泡能够促进红茶内所含物质的有效溶出,不但让滋味和香气更浓,还能更好地发挥其保健功能。如金骏眉,泡茶的水温以85℃~90℃为宜。

白茶,适宜在壶中煮着喝。江用文解释说,因为白茶在加工过程中不揉不炒,茶叶细胞未充分破损,其中内含的有效成分不易溶出。所以白茶更适合煮着喝,这样可以使白茶释放出更多的有效物质。

黑茶,需用沸水,先洗茶,再冲泡。林智称黑茶是后发酵茶,均经过“渥堆”这个特殊的后发酵工序,且越陈越香。以普洱茶为代表的黑茶,冲泡时也用100℃的沸水。散茶容易出味儿,而紧压砖茶还要经过煮煮。第一次冲泡黑茶时要用10~20秒钟快速洗茶,即先把茶叶放入杯中,倒入开水,过一会把水倒掉,再倒入开水,盖上杯盖。这样不仅滤去了茶叶的杂质,而且使后续泡出的茶汤更加香醇。后续冲泡时间常为2~3分钟。

营养讲堂

肉松比肉的营养差远了

□ 国家一级公共营养师 李晓丽

肉松,作为一种肉类的加工食品,被很多人喜爱。市面上还出现了儿童肉松、保健肉松,把它当作一种营养食品来卖。肉松的营养真的高吗?其实,它比肉的营养差远了。

喜欢吃肉松的朋友,买来后不妨仔细看一下配料表,就会发现肉松并不是健康食品。加工过程中,为了改善肉松的口感和风味,少不了添加糖、色素、香精、增味剂等添加剂。它还是隐形的盐大户,因为里面除了盐,还加了酱油、味精之类,钠离子严重超标。肉松属于名副其实的“三高”食品(高油高糖高盐),存在很大的健康隐患。同时,肉类加工成肉松后,肉质的来源和好坏也无法保证。

如果把它作为营养高的

食品,长期食用,会增加肥胖的风险;孩子长期吃市售的肉松,会刺激味蕾,影响对天然味道的判断,导致不爱吃饭或偏食挑食的毛病,不利于成长过程中的营养吸收。

想要真正为身体补充营养,最好还是吃肉,或者自制肉松,既放心又营养。制作过程也不复杂,具体做法如下:把买来的新鲜鸡胸肉,加大料、葱、姜煮熟,捞出控干水分,装入食品袋,用擀面杖擀碎或用手撕碎。为了增加肉松绵软的效果,还可以在料理机里打上5秒钟。然后加入少许的盐、糖、酱油等调味料,还可加入适量的芝麻碎增加营养和口感,最后放入烤箱或有烘烤功能的面包机中,烘焙干燥即可。

两种水果要放几天再吃

中国农业大学食品科学与营养工程学院果蔬贮藏专家冯双庆教授介绍,有些水果刚买来或刚摘下来时并不是最好吃的。这是因为,有些水果一旦成熟会迅速变软,没法运输和贮藏,所以它们必须在没有充分成熟前摘下来,才能被安全地运到超市里。因为,这些水果需要一个“后熟”的过程。

1.猕猴桃。用手指肚轻轻按压猕猴桃的两端,如果感觉不再坚硬,按压处发生轻微变形,但也不是很软,此时是猕猴桃的最佳食用状态。对于猕猴桃,果农中流行这样一个说法,“3天软,7天烂,半月坏一半”。因此,购买时应选择果实处于坚硬状态、无机械损伤的猕猴桃。但硬邦邦

的猕猴桃并不好吃,其中的糖分很低,果实酸涩,还让人感觉刺口。因为这种果实里含有大量蛋白酶,会分解舌头和口腔黏膜的蛋白质,引起不适感。常温下,猕猴桃一般放3天左右就会变软,达到最佳食用状态。

2.牛油果。用手按压牛油果的表面,如果感觉有弹性,果肉结实,则证明牛油果已经成熟。绿色表面深棕色的斑点越多,说明牛油果越成熟,但果皮基本被深深浅浅的棕色斑点覆盖,建议就不要买了,说明有可能熟过头而变质。如果不是当天吃,建议买比较生的牛油果,这样的果实在室温下放2~3天后会自然成熟。成熟后的牛油果在冰箱冷藏室可保存一周左右。(央广网)