



帮孩子改掉重口味

受访专家:北京电力医院儿科主任 夏艳斌

在国家卫生计生委推行的“三减三健”专项行动中,减盐是最重要的环节之一。中国人是出了名的口味重,每人每日食盐摄入量平均为10.6克,超过世界卫生组织标准(5克)1倍左右,72.6%的居民食盐消费超过建议量。北京电力医院儿科主任夏艳斌接受采访时指出,要想做好减盐工作,除了成年人要管住盐勺,更要帮孩子改改口味。

中国孩子吃盐超标2.4倍

结束母乳喂养后,孩子吃饭一般随大人,食盐摄入量也会和大人趋近。儿童爱吃的很多食物都是“含盐大户”,比如汉堡、薯片、饼干、炒货等,让孩子在不知不觉中吃进大量盐。首都儿科研究所附属儿童医院米杰教授调查显示,中国9~17岁儿

童每日膳食盐摄入量超过世界卫生组织建议水平的2.4倍。

其实,国外儿童盐摄入量现状也令人堪忧。美国疾病预防控制中心最新发布报告显示,不论年龄、种族、性别或是否患有高血压,超过90%的儿童食盐摄入量超标,而且不包括添加到食品中的盐。澳大利亚国家健康和医学中心委员会认为,该国儿童摄入超标50%的食盐,一份学校午餐就含5.21克盐,几乎达到4~8岁儿童一天的标准食盐摄入量。

吃盐多,影响终生饮食偏好

夏艳斌表示,食盐摄入量增加会对孩子健康带来很多影响。吃盐多是导致儿童

患高血压的重要危险因素之一。调查显示,我国6~17岁儿童高血压患病率达17.6%。孩子每多吃1克盐,超重或肥胖风险就增加23%,以后还将面临罹患心脏病、糖尿病、胃癌等疾病的风险。此外,吃盐太多会影响钙吸收,导致抵抗力下降、肾脏功能受损,并对智力发育造成不利影响。高盐能增加高脂、高热量食物的美味度,但却会刺激孩子吃更多甜食。

更可怕的是,儿童过早摄入盐分可能影响终生饮食偏好。美国一项研究表明,用饼干、麦片、面包等高盐固体食物喂年幼婴儿,可能会使他们一生都对盐产生偏好。

学校、家庭双管齐下

要想帮孩子改掉重口味,需要学校和家长共同努力。

学校层面,一要加强健康教育。曾有学校试验,通过教育小学生劝父母少吃盐,在短短4个月内使得成年人和儿童参与者的食盐摄入量分别减少25%和27%。二要在学校食堂下功夫,选择低盐饮食,烹饪时少放酱油、味精等。

家庭层面,家长要多了解健康知识,特别是减盐常识。尽量在自己动手做饭,少带孩子吃快餐或下馆子。烹饪时使用减盐勺,将全家的盐摄入量控制在每人每天6克以内,包括酱油和其他食物中的食盐量。采用一些天然调味品丰富食物味道,比如大蒜、西红柿等,可以减少盐的使用量。去超市采购时,养成看食品配料表的好习惯,选择低钠食品。还要提醒准妈妈,美国研究发现,6个月左右婴儿

其实是尝不出食盐味道的,并不需要额外摄入食盐。建议无特殊情况,1岁以内不给孩子吃盐;1~3岁孩子也尽量少吃盐甚至不吃盐;即使到了3岁以后,家长做饭还是要考虑孩子的口味,不能把大人的味觉习惯强加给宝宝。宝宝的味觉习惯正处于发育阶段,对调味品的刺激比较敏感,加调味品容易干扰其味觉,从而拒绝没有味道的食物。

减盐妙招

隔天吃顿无盐餐,早餐或晚餐完全不吃咸味食物。比如,早餐以谷物片为主食,配一大杯豆浆或牛奶、酸奶,加点葡萄干、杏干等水果干调味,再吃些小番茄和水果。也可以把谷物片换成燕麦粥,加水果干或原味烤芝麻来增味。

各年龄段补营养有重点

营养均衡是孩子健康成长的基础,不同年龄段营养补充各有侧重。本期特邀中国疾病预防控制中心营养与健康所博士张倩详细讲解,如何补充营养才能让孩子体质再上一个台阶?

0~6个月,适量补充维生素D。0~6个月是一生中生长发育的第一个高峰期,对能量和营养素的需求高。张倩指出,由于母乳中维生素D含量低,所以在母乳喂养充足的情况下,婴儿出生几天后即可每天补充10微克维生素D,有效促进钙吸收。若婴儿生长发育正常,无需额外补充其他营养素。需要注意的是,要避免维生素D补充过量,否则会引起高钙血症,以及肾脏、大脑、心脏等脏器异常钙化。

7~24个月,加辅食补充维生素A。7~24个月的婴幼儿营养来源仍以母乳为主,若母亲奶量不足,又不添加辅食,容易引起维生素A缺乏症,出现夜盲症、干眼症等问题。所以,这个

年龄段的孩子要适量添加辅食,遵循每次只添加一种新食物,由少到多、由稀到干、由细到粗、循序渐进的原则,可以从添加一种富含铁的泥糊状食物开始,如强化铁的婴儿米粉、肉泥等,逐渐增加食物种类,过渡到半固体或固体食物,如烂面条、肉末、碎菜等,每加入一种新食物应适应2~3天,观察宝宝是否出现呕吐、腹泻等不良反应,等适应了一种食物后再添加其他新食物。辅食中可适量放些植物油,尽量不放盐、糖及刺激性调味品。

3~6岁,钙、锌需求旺。3~6岁的学龄前儿童正处于骨骼、牙齿生长发育的重要时期,对钙和锌的需求量比成年人多。张倩建议,处于这个年龄段的孩子每天要保证喝300~400毫升奶或吃相当量的奶制品;多吃富含锌的食物,如牡蛎、鱿鱼、红肉类等,若已经查出缺锌,应遵医嘱服用补锌制剂。

6~17岁,警惕缺铁性贫血

血。学龄儿童生长期血容量增多,血红蛋白供应不足,容易出现缺铁性贫血,尤其是青春期女生,贫血率达10%,表现为面色苍白、四肢无力,严重者会影响生长发育和生活学习。张倩建议,学龄儿童饮食要多样化,保证营养全面,做到饮食清淡;经常吃富含钙的食物,如奶及奶制品、大豆及其制品;常吃含铁丰富的食物,如瘦肉等,同时搭配富含维生素C的食物,如新鲜果蔬,保证铁元素得到更好地吸收;一日三餐时间应相对固定,进餐时细嚼慢咽;每天少量多次、足量饮水,6~10岁儿童每天喝水800~1000毫升,11~17岁每天1100~1400毫升,不喝含糖饮料,禁止饮酒;不偏食节食,不暴饮暴食;保持体重适当增长;每天至少活动60分钟,每周至少有3次高强度的身体活动、3次抗阻力运动和骨质增强型运动;增加户外活动时间,有利于维生素D在体内合成,还可缓解近视的发生和发展。

(生命时报)

家庭主妇

米饭加点料 好吃又保健

我们平常所吃的米饭,一般都是用清水煮成的。如果在煮饭时再加上一点儿配料,不但风味独特别致,还会起到保健功效,有人将此称之为保健饭。

洋葱米饭 将洋葱切碎,加入少量食盐,待水开后,连同大米一道放入锅内,用慢火煮熟即可食用。具有扩张血管,降低血压和血糖以及预防肠道传染病、健胃助消化等功效。

菠菜米饭 先将洋葱炒熟,再将切好的菠菜倒进去翻炒,然

后加入米、番茄、盐、胡椒,再用小火煮熟。具有保护视力、滋阴补血和润肠通便的作用。

茶叶米饭 将适量的茶叶用开水泡几分钟,用泡好的茶水煮米饭。具有治疗心血管疾病,预防胃肠道传染病及减肥护肤等功效。

番茄汁米饭 先将洋葱炒出香味,再加入番茄汁和水,倒入大米煮熟即可。具有生津止渴、健胃消食和明目等功效。

姜汁牛肉米饭 把适量的新鲜牛肉切碎并剁成肉末,加入姜

汁、酱油、花生油等拌匀,当锅内的米饭即将煮熟时,将其倒在饭里再焖15分钟,蒸熟后即可食用。经常进食则有祛寒健胃、补中益气之功效。

大枣鸡肉糯米饭 将大枣100克去核切碎,再把适量的鸡肉切成细丝,与洗净的糯米共同放入锅内蒸煮。这种饭甜中透香,具有补中健胃、滋补强身之功效,尤其对脾胃虚弱、气血不足引起的食欲不振等症,有很好的辅助作用。(央视网)

科普

食用油级别越高 越有营养吗

在眼花缭乱食用油广告中,经常可以看到“特级初榨XX油”“5S压榨一级XX油”“精炼XX油”等,不同品牌的食用油,主推健康、营养均衡、压榨工艺等不同的概念,让人难以选择。是不是等级越高,食用油就越有营养?是不是压榨的食用油比浸出的油品质高?消费者该如何看待食用油生产企业打出的各种“概念”牌?

根据国家相关标准,对于大多数食用油(如大豆油、玉米油、花生油),按照品质从高到低,分为一级、二级、三级、四级。等级越高的食用油,精炼程度越高。按照这一推论,是否食用油的级别越高就越有营养,消费者能否按照等级去选用食用油呢?

实际情况并非如此。相反,级别越高的食用油,在加工过程中流失的营养往往越多。虽说精炼加工越充分,越有利于去除毛油中存在的有害杂质,提高食用油的品质,但是在精炼中也同时会去掉很多对人体有益的成分,例如维生素E、胡萝卜素等。从营养的角度看,级别越高的食用油,营养并非就越高。相反,级别越低的食用油,营养成分往往保留得更好。

从口感角度说,不同等级的食用油还是有些差别。由于有些级别的食用油经过脱臭工艺,会改变食用油固有的香味。至于说该选用哪个级别的食用油,完全可以根据个人喜好去选择。例如,有人喜欢花生的香味,则可以选择压榨花生油;有人不喜欢大豆的豆腥味,就可以选择一级大豆油,而不是三级或四级。

在现实生活中,很多家庭都习惯长期购买一种食用油,这对健康不利,因为任何单一的用

油都不能提供均衡的膳食脂肪酸。不同种类、不同等级的食用油,都有其独特的营养,所以消费者要经常搭配食用不同品种的食用油,就像日常饮食中的蔬菜、水果要搭配食用一样。经常搭配轮换食用油,可以更均衡地吸收油脂中的各种营养成分。例如,以大豆油、玉米油、葵花籽油等为主要烹调油的家庭,不妨适量添加橄榄油或山茶油,增加油酸的摄入量。

近年来,“浸出油劣质”论很有市场。有人认为,压榨法制油是用物理压榨的方式从油料中榨油,油品质量会更高。也有些人认为,浸出工艺制油会使食用油含有化学残留,影响品质。再加上一些食用油生产者在营销上突出制油的工艺,从客观上强化了这种认识。

其实,制取食用油选择哪种工艺,首先考虑的是植物油料的品种及其加工特性,两种制油工艺只有原料适用性之分。目前国际上的通用做法是,含油量较高的植物油料,通常采用先压榨后浸出的工艺;含油量较低的植物油料,通常采用直接浸出工艺。

不论用浸出法或是压榨法生产的油脂,在未经精炼之前,都称为“毛油”。“毛油”必须经过精炼,除去其中有害成分,才可食用。无论是浸出油还是压榨油,只要符合我国食用油质量标准 and 卫生标准,都是优质安全的,消费者均可放心食用。

食用油生产者推出不同营销概念,让人无所适从,这些概念在不同程度上都存在着一片片面性和误导性。消费者选择食用油时,要避免被这些概念误导,选择适合自己的家庭用油。

(人民网)