



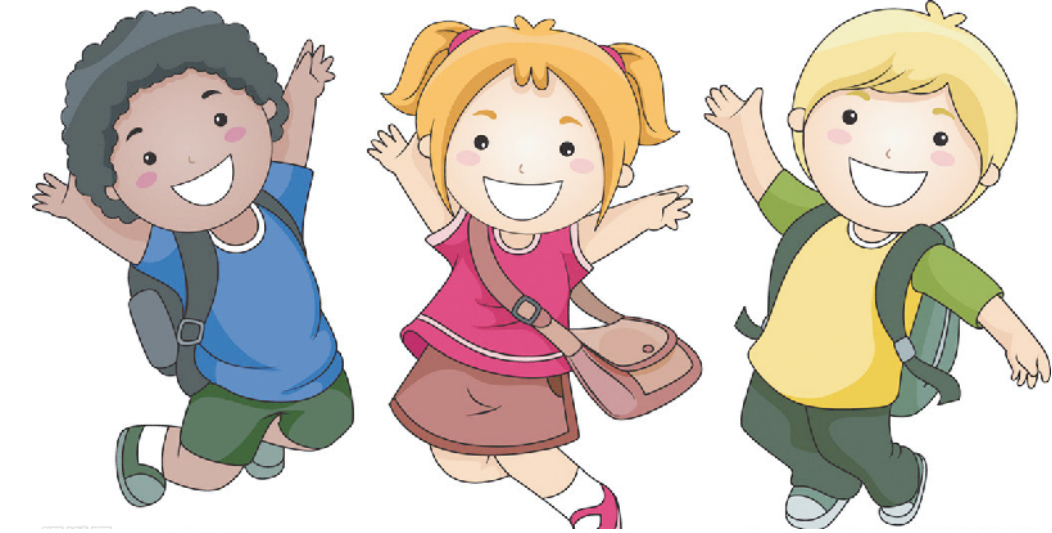
开学啦！营养师支招孩子午餐

开学了！对于学生们来讲，午餐吃得好，身体各项机能才能高效运行，一天的学习也就得心应手。中山大学孙逸仙纪念医院临床营养科主任陈超刚介绍，午餐在一天三餐中为人体提供的能量和营养素都是比重最大的，都占了40%。毫不夸张地说，午餐对学生而言是最重要的一餐。那么，如何为孩子安排这么重要的午餐呢？

陈超刚提醒，午餐不仅要吃饱，还得吃“好”。午餐食物要搭配好三大类食物，分别为肉、蛋、鱼、大豆或豆制品等富含蛋白质的食品，两种或以上的新鲜蔬菜，以及米饭、面或粉等富含淀粉食物。三类食物重量占比约为1:2:3为宜。

保证足够的碳水化合物

午餐的碳水化合物要足够，这样才能提供脑力活动所需要的糖分。碳水化合物主要来自谷类，宜选择淀粉含量高的谷



类，如米饭、面条等，不同年龄学生，主食量略有不同，大约为200克~500克（煮熟后的大致重量）。

除了选择一般谷类，午餐中若有少许粗粮谷类搭配则更好，如此一来，下午的血糖会更稳

定，使大脑中的糖来源更持久，学习效率更高。粗粮可选择玉米、红薯、小米、燕麦等。

蛋白质可提高机体的免疫力，帮助稳定餐后血糖，为人体生长发育提供物质补充。高质量的蛋白质来源有奶、鱼、肉、

蛋、大豆或豆制品，总重量为50克~150克（生重）比较适宜。

蔬菜和水果不可少

蔬菜是维生素和纤维素的主要来源。绿叶蔬菜普遍含纤

维素较多，可帮助调理肠胃，其次是根茎和瓜茄类蔬菜。午餐的蔬菜应有两种或以上，总量约200克。在午餐后或下午上学前吃一个水果，不仅可以满足孩子吃零食的喜好、补充人体所需的矿物质和维生素等重要营养成分，还可以补充具有调节身体健康功能的果酸、可溶性膳食纤维和植物化学物质。

除此之外，如果经常摄入一定的菌菇类食品，则更能帮助平衡学生午餐膳食营养。

当然，选择和烹制孩子喜欢的菜肴同样重要。营养专家提醒，如果孩子有喜欢的菜肴或蔬菜，可以适当增加选择这些食材的频率或烹调方式，以提高孩子食欲，促进孩子午餐既吃好也能吃饱。

一般而言，烧茄子、烧冬瓜、炒卷心菜、水煮娃娃菜、手撕包菜、西红柿炒蛋、醋溜酸辣土豆丝、红烧排骨、蒸牛肉、萝卜炖鸡汤、豆腐鱼头汤、豉汁蒸黄骨鱼等，是孩子比较喜欢的菜肴。

食盐添加亚铁氰化钾真的有害健康吗

松鼠云无心

这几天，一位雕塑家写的《盐里面加进了亚铁氰化钾》成了朋友圈的爆款文章。作者在文中活灵活现地描述了自己生病的过程，并指出罪魁祸首是加了亚铁氰化钾的食盐，故事的结局则是他因为不再吃这样的食盐而痊愈了。

真相究竟如何？我想说，雕塑家的经历可能是真的，但跟亚铁氰化钾的关系完全不符合科学事实。

亚铁氰化钾是一种抗结剂

其实，这样的“惊曝内幕”并不是第一次。铁打的谣言流水的读者，每隔一段时间，就会有人跳出来炒作一次。当人们发现食盐中添加的一种物质叫亚铁氰化钾后多半大惊失色，毕竟氰化物是大家都知道的有毒物质。因此很多人在还没弄清真相之前就先把食盐添加亚铁氰化钾当成一种阴谋，并且号召公众去一起呼吁“禁止添加”。

那么，亚铁氰化钾到底是个什么东西？它为什么要添加到食盐中？亚铁氰化钾俗称黄血盐。在其分子中，氰根与亚铁离子紧密结合，很难分解，跟剧毒的氰化物完全不同。

60后和70后可能还有印象，

小时候的盐总是结成大块，被人们叫做“盐巴”。买盐的时候要用工具敲，才能分开，买回家使用起来也很不方便。后来的袋装精盐，就成了很细的粉末，不会再结块了。奥秘就在于，其中加了“抗结剂”——亚铁氰化钾。

吃含亚铁氰化钾的食盐并不会危害健康

那么，它是否会危害健康呢？事实上，由于亚铁离子的紧密结合，亚铁氰化钾在水中和动物体内都不会分解出氰根。

在动物试验中，亚铁氰化钾食物口服剂量达到每千克体重25毫克时，动物还没有出现任何不良反应。国际食品添加剂联合专家委员会(JECFA)在制定安全标准时，用了1000的安全系数，把针对人的安全上限设定为0.025毫克/千克体重。这相当于，一个70公斤的人每天吃下1.75毫克，吃一辈子都没有问题。

我们通过食盐可能吃下多少呢？中国国家标准允许的它在食盐中的添加量为10毫克/千克。一般推荐的每日食盐摄入量为6克以下，即便是极为重口味的人，一天的食盐摄入量也就是10多克。按照20克来算，其中的亚铁氰化钾最多有0.2毫克。所以，不管你有多重口味，每天从食盐中摄入的亚铁氰化钾距离“安全上限”

都还很遥远。

实际上，大家认为食品安全标准最严格的欧盟，允许的添加量是20毫克/千克——中国标准的2倍。

在烹饪中不必担心亚铁氰化钾会受热分解

还有人担心，炒菜或者油炸时，把盐放到热油中亚铁氰化钾会不会受热分解释放出有毒物质呢？要知道，亚铁氰化钾的热分解需要“达到沸点”，而它的沸点是400℃。在烹饪中，即使是油炸或爆炒，温度也远低于300℃，远远不足以让亚铁氰化钾分解。而且在实际烹饪中，混合在食物中的盐所遇到的温度会比油温更低，就更用不着担心它“受热分解”了。

说食物不会达到400℃，就总有人说“烧烤的温度能超过400℃”。火焰的温度能超过400℃，跟食物能达到400℃，这是两码事。盐是在食物中，食物中有水，当对食物进行烧烤，食物将会发生水的蒸发和被火焰加热两个传热过程，食物的温度要达到400℃，首先需要水完全消失和变干，然后碳化。所以，除非你把食物烤成了碳还要吃，否则用不着担心它超过了400℃使得盐中的亚铁氰化钾分解了。

（北青报）

固体燃料烹饪增加心脏病风险可逆转

据英国《每日邮报》8月27日消息，一项研究表明，使用固体燃料（煤、木柴或木炭等）烹饪的人死于心脏病、心力衰竭或中风的风险增加，随着时间的递进呈上升趋势。

用固体燃料烤肉会释放出与皮肤癌、肺癌和膀胱癌有关的有毒化学物质。研究表明，每周仅用热炭烹饪一次就足以损害健康。但如果人们使用煤气或电饭锅，这种影响似乎是可逆的，所以专家表示，每个人都应该“尽快”更换烹饪工具。

牛津大学的研究人员对341,730名年龄在30到79岁之间的人进行了长达13年的大规模研究，统计了他们对燃烧燃料的暴露程度，并追踪了其死亡情况。研究对象中，有四分之三是女性，每周用固体燃料烹饪至少1次。

牛津大学的科学家们的研究发现，人们在家中使用木柴、煤炭或木炭做饭的时间越长，就越容易因心脏病而过早死亡。这种风险每持续10年上升3%，且使用燃烧燃料不小于30年的人早逝

的风险要高出12%。但改用电力或燃气可能会使死于心脏病的几率重新得到控制。

研究报告的作者之一德里克·贝内特博士说：“我们的研究表明，使用固体燃料做饭的人应该尽快改用电力或天然气。”

研究人员没有解释为什么心脏病死亡的风险会增加，但是过去的研究表明，在高温下烹饪肉类时，烧烤和火坑会在烟雾中产生致命的化学物质。在停止燃烧燃料后，风险每10年下降5%。

在这项研究中，约8304人死于心脏病，将吸烟、教育和其他危险因素考虑在内，科学家们研究了烹饪燃料和心脏病之间的联系。他们发现，在改用燃气或电力烹饪后，心血管死亡风险每10年下降5%。

当人们更换使用清洁能源10年或更久以后，便会发现他们死于心血管疾病的风险降低到与那些一直使用“清洁”能源的人相同的水平。

（环球网）