

# 健康校园餐与营养课程有助于降低青少年肥胖率

据英国《每日邮报》12月24日报道,美国研究人员对600名在校学生进行了为期5年的跟踪调查,并制定了各种干预措施,结果发现:在饮食方案健康的学校,学生的身体质量指数增大的可能性较小,并且为孩子提供健康校园餐和为家长提供营养课程有助于孩子养成良好的饮食习惯和降低肥胖率,并避免晚年患上疾病。

这项研究的对象为来自美国康涅狄格州纽黑文市12所

学校的600名学生,研究开始时平均年龄为11岁。根据干预措施的不同,上述12所学校被分为4组:仅含营养方案、仅含体育活动、营养方案和体育活动皆全或营养方案和体育活动均延迟。营养方面的干预措施包括鼓励学校餐厅选择健康食品、庆祝活动使用健康食品以及尝试新食品。而体育活动方面的干预措施包括鼓励步行或骑行上学、将体育活动纳入课堂课程和健身规划。

在延迟干预中,没有采用任何与预防肥胖有关的健康方面的信息。

研究发现,随着时间的推移,在有着较详细营养方案和计划的学校,学生的身体质量指数(BMI,体重与身高的平方的比值)增长不足1%,学生变得越来越健康。而在没有营养计划的学校,学生的BMI增长了3%至4%。“有营养方案和计划的学校的学生的健康情况比没有营养方案和计划的学校里

的同龄人要好得多”,来自耶鲁大学公共卫生学院的研究报告作者表示。因为有营养方案和计划的学校的学生食用的不健康食品和含糖饮料减少了。此外,研究发现,只有体育活动没有营养饮食对BMI的影响很小,或者说几乎没有影响。

这项研究发表在《美国预防医学杂志》(American Journal of Preventive Medicine)上。研究的第一作者Jeannette Ickovics教授说:“这些发现以后可以指导

学校和社区对孩子健康进行控制。”在肥胖问题上,他认为预防胜于治疗。他还表示:“这些发现也有力地支持了此前政府为所有公立学校儿童提供更健康食品的政策。”

此外,其他研究表明,体重健康的青少年到成年时保持健康的可能性更大。早期超重或肥胖会影响一个人一生的健康,导致一系列的慢性病,如高血压、糖尿病和抑郁症等。

(环球网)

## 不爱喝牛奶,如何达标奶制品摄入量?

“吃奶”是婴儿的专利?可不是!《中国居民膳食指南(2016版)》推荐成人每天摄入奶及奶制品300g,如果不愿意喝牛奶,可以尝试用奶粉、酸奶、奶酪等奶制品来代替。

### 干酪:浓缩了的固体牛奶

干酪又名乳酪、奶酪或芝士,甚至还有的音译叫起司。大约每10公斤牛奶才能产出1公斤比较“硬”的奶酪,常见的奶酪含蛋白质高达20%以上,含钙量可达鲜奶的6~8倍左右,B族维生素和维A、维D的含量都高于普通牛奶好几倍。

挑选:选购时注意看配料表,首位不是牛乳的再制奶酪含天然奶酪的比例不高,且含有大量添加剂,盐多,不推荐。而且,好奶酪的蛋白质含量在20g/100g以上,含量越低品质越差。另外,钙含量越高、钠含量越低越好,比如每100g奶酪钙含量在500mg以上,钠含量在400mg以下的,还是不错的选择。全世界的奶酪有数千种,根据制作工艺的不同,有天然奶酪和再制奶酪,天然奶酪也有口感软的生奶酪和经过发酵的熟奶酪。而再制奶酪是以天然奶酪为基本原料,然后添加黄油、植物油、糖以及食品添加剂等制成的,不太推荐,但再制奶酪的味道更易被大众接受,对儿童的吸引力更大,只要其他食物摄入充足,也可选再制奶酪。

吃法:软质奶酪可以夹在面包片或者饼干中食用,就算什么都没有,单吃奶酪也可以,有小包装的奶酪可以选择,每天一小包。而硬质奶酪,常用来制作糕点,比如可以用它来做芝士蛋糕、面包、松饼、玉米糕等,做苏打面包的时候加入酪乳,会让面包变得松软。另外,酪乳里的酸还可以让肉质变嫩,它特有的质感更是冰淇淋沙拉酱和披萨的好伴侣。

提示:奶酪属于高热量食物,想瘦身的人,尽量选择脂肪低的奶酪如白干酪比较合适。注意再制奶酪盐含量偏高,儿童摄入要适量。软质奶酪水分含量较高,比较容易变质,建议尽早食用,而且需要冷藏保存。

### 奶粉:没有鲜奶的第二选择

奶粉是以鲜牛奶或羊奶为原料,除去水分后制成的粉末,添加适量维生素、矿物质等营养素以适用不同人群的

营养需求。

挑选:市场上我们常看到的奶粉种类有全脂奶粉、脱脂奶粉、婴幼儿配方奶粉、中老年奶粉,高钙高铁奶粉等。高血脂人群或减重期间应该选择脱脂奶粉;婴幼儿不能挑选普通奶粉,而应该选添加维生素、矿物质等营养成分的配方奶粉,并且需要根据月龄选择;中老年人常伴有骨密度下降建议选择高钙奶粉。每种奶粉包装上都会有营养成分说明,购买前要多比较一下,挑选出适合自身营养需求和口味的奶粉。

吃法:奶粉可安排到早餐中,也可作为加餐食用,一般每200毫升温开水加25~30g奶粉,就相当于250g鲜牛奶提供的蛋白质和钙。日常做馒头、面包、蛋糕时,加点奶粉,能让面点更香更白。此外,还可用奶粉做酸奶、双皮奶、冰淇淋、冲调咖啡、奶茶等。

提示:奶粉开封后,尽量在一个月内吃完,每次食用后注意密封保存。冲调奶粉的水温在40℃~70℃之间比较好,对于添加益生菌的奶粉,40℃水温为宜。当然,不同品牌的奶粉,冲调的温度要求不一样,根据包装要求冲调即可。

### 奶油:烘焙中少不了

市售奶油分为植物奶油和动物奶油两大类。

挑选:植物奶油多是棕榈油或其他植物油氢化后的产物,还会添加食用色素、牛奶香精等来调和风味,吃多了对人的心脑血管健康不利,建议少吃。动物奶油是从天然牛奶中提取的天然奶油,一般分为淡奶油和黄油两大类。淡奶油也叫稀奶油,一般脂肪含量在10%~80%,最常见的两种是淡奶油(脂肪含量18%~35%)和重奶油(脂肪含量36%~40%),尽量选脂肪含量低的。

吃法:奶油被广泛用于烘焙和西餐菜肴制作中,比如做生日蛋糕、曲奇、面包、或是涂抹吐司等都会用到。而稀奶油还有两种衍生品,打发用奶油和半对半奶油。打发用奶油,这种稀奶油就是打发之后用来装饰蛋糕的。半对半奶油是由一半牛奶和一半稀奶油混合而成的,既有奶油丝滑的口感,又不至于被厚厚的脂肪掩盖住牛奶的醇香,可以加到咖啡里,也可以用来做菜。黄油一般用来做糕点、煎牛排或做南瓜浓汤等西餐烹饪使用。

提示:不管是人造植物奶油还是天然动物奶油,毕竟脂肪含量较高,而且动物奶油还含有很高的胆固醇,所以建议大家少吃,每周建议吃2~3次,一次30克左右。在使用过程中不要过度高温,避免产生致癌物。

### 炼乳:做甜品的好料

炼乳又称炼奶,是牛奶的加工制品,常见的有甜炼乳和淡炼乳两种。

挑选:甜炼乳在制作过程中加了大量蔗糖,常被用于制作糕点、各式甜品、饮料、炼奶冲调。正因糖含量高,所以不提倡多吃,一周吃1~2次,每次不超过50克。淡炼乳不加糖,是减肥人群和糖尿病人的理想选择。

吃法:甜炼乳一般比较黏稠,非常适合用来做甜点的馅料或淋酱,也可以在炼乳中添加一部分水,将其稀释后用来代替牛奶,或者冷冻后可以代替奶油抹在蛋糕上。不过,由于甜炼乳本来就有糖,加水后的甜炼乳比普通的牛奶甜一些,要减少其他糖的用量。

提示:开罐后尽快食用,而且要注意密封冷藏储存,尤其是淡炼乳,更容易腐败变质。

### 酸奶:最棒的乳制品零食

酸奶是以牛奶或奶粉为原料,添加益生菌发酵而成的一种奶制品。常喝酸奶可改善乳糖不耐受、便秘症状,还可改善幽门螺杆菌的根除率。

挑选:好酸奶仅添加牛乳和益生菌,并且尽量选含糖低的酸奶,而酸奶饮料则以水和白砂糖为主,营养价值较低。所谓风味酸奶就是添加了糖、果粒、谷类、果酱等,根据个人口味选择就好。常温酸奶不含有活的益生菌,优选低温酸奶。

吃法:酸奶作为饭后半小时的食物,喝下去,再合适不过。可以是原味的,也可以是加了果粒或者燕麦的酸奶。除此之外,还可以把冷藏的酸奶当基底,做成酸奶沙拉、酸奶松饼、酸奶麦片等,口感都非常好。

提示:酸奶不是喝得越多越好,否则反而会影响营养素的消化吸收,建议每次不超500ml。如果觉得凉,可在常温下放置一会儿再喝或放到温水中温一下,但不要直接加热。

(人民网)



专家得出结论称,饮用大量含糖碳酸饮料不仅会导致肥胖,还会显着增加罹患严重肾病的风险。

相关研究发表在科学期刊 Clinical Journal of the American Society of Nephrology 上。

美国约翰·霍普金斯大学(巴尔的摩)专家凯西·雷布霍兹(Casey Rebholz)表示:“我们对当今市场上销售的各种无酒精饮料是否会影响人体健康几乎一无所知。例如,之前我们几乎没有关于哪种无酒精饮料最有可能导致肾病的数据。我们填补了这一空白。据世界卫生组织数据,目前肥胖在全球范围内流行,三分之一的人超重,还有约15%严重肥胖。大约47%的疾病,如动脉粥样硬化、中风、梗塞、糖尿病和癌症,与类似的代谢紊乱有关。

正如许多医生和科学家现在所认为的那样,近二十年来在全球广受欢迎的糖和甜饮料正在成为这一流行病蔓延的主要元凶。

这种后果今天已经可见。两年前美国研究人员发现,过度饮用含糖碳酸饮料每年导致约18.4万人死亡,大部分为拉美国家和美国公民。

雷布霍兹及其同事在过去15年对约3000名非裔美国人的生活进行了观察,发现了过度饮用碳酸饮料的又一不良后果。其中约6%成为慢性肾病的受害者,科学家因此可追踪哪些风险因素对此类病情的影响最大。

结果发现,碳酸饮料和其他甜饮料是主要反面教材。过度饮用类似产品的实验参与者患上肾功能衰竭和慢性肾病的风险比完全不喝的人平均高出61%。

科学家认为,这一切再次表明,加糖饮料的流通需要在法律上进行限制,或者至少对其征税提高价格。这样不仅可以减缓肥胖流行病的蔓延,还可减少出现肾脏问题的人数。

(网摘)

喝多了碳酸饮料对肾不好