

李玛琳：科学膳食是预防青少年肥胖的重要途径

“健康中国2030”规划纲要

是推进健康中国建设的行动纲领。健康是促进人的全面发展的必然要求,是经济社会发展的基础条件,是民族昌盛和国家富强的重要标志,也是广大人民群众的共同追求。青少年健康问题更是成为了两会代表委员关注的话题。全国政协委员、云南省副省长李玛琳专门就青少年肥胖的主要原因作了解析并就如何预防青少年肥胖提出了六项建议。

李玛琳说,目前青少年肥胖症已经成为我国最为常见的慢性儿科疾病之一,与此相关的合并症也呈上升趋势。北京大学《中国儿童肥胖报告》指出,近30年来,我国的青少年肥胖率大幅升高,预计到2030年,我国超重肥胖的青少年数量将增至4948万人。“胖孩子”不仅会引起身体一系列器官功能发育障碍,也会导致运动障碍和心理疾病。有证据表明,75%—80%的肥胖青少年成年后仍将肥胖,患糖尿病等慢性病的几率高达48.6%,严重威胁劳

动力和人口素质,给社会经济发展带来沉重负担。李玛琳认为青少年肥胖主要原因有四个。第一个是运动量不足。一方面青少年在校期间,体育课数量不足,运动强度不够,难达到锻炼身体目的。另一方面青少年学业负担重,校外锻炼的时间、场地都难以保证。第二个是饮食习惯不健康。青少年饮食偏向肉类、甜点、油炸等高卡路里食物,较少摄入蔬菜、水果、谷物等高纤维食品。高热量低纤维的饮食结构容易导致青少年肥胖。第三个是睡眠不足。研究表明,未成年人睡眠时间不足发生肥胖的风险比睡眠充足的同龄人高。一方面初中生和高中生面对中高考压力,课业负担重,普遍睡眠不足;另一方面青少年过度沉迷于网络娱乐平台,致使过度疲劳,睡眠质量受到严重影响。第四个是不良心理因素的影响。有关研究表明,长期慢性心理应激可以导致机体生理机制失调和代谢紊乱,使大脑产生需要摄食的信号。另外,青

少年易出现情绪不稳定和易冲动等心理问题,会通过过度饮食来排解负面情绪,造成肥胖和超重。

面对青少年肥胖现状,李玛琳提出了六项预防建议。首先,加强顶层设计,建立完善的工作机制。一是体育部门要加强青少年体育发展的指导,教育、卫生、体育、财政等部门按照职责分工以增强青少年体质为目标,细化政策措施,合力推动青少年体育发展。二是建立由政府主导支持、多部门合作、全社会共同参与的增强青少年体质,预防青少年肥胖的工作机制。

健康教育,国民教育。第二项预防建议是加强校园体育工作,把青少年体育发展,健康教育纳入国民教育体系,作为素质教育的重要内容。一是完善学校体育锻炼达标考核机制,强化学校体育课程,督导学生完成考核指标。统筹安排校内资源,让学生充分使用校内体育场地和设施设备,培养体育运动兴趣。二是将健康教育纳入体育教师职前教育和职后

培训内容,把体能锻炼、健康教育、宣传教育、课外实践相结合,培养青少年健康观念,预防青少年肥胖。

科学膳食,健康饮食。李玛琳说,三就是全面普及膳食营养知识,引导青少年形成科学的膳食习惯。一是卫生健康部门要发布针对青少年的营养指南。二是建立青少年营养监测平台,开发青少年营养监测APP,吸引青少年使用,给予使用者饮食建议和运动提醒;三是加强对学校、家庭的营养健康工作的指导,支持和帮助建设校园示范健康食堂和健康餐厅,通过学校、学生引导家庭关注和树立健康饮食观念。

积极引导,提升素养。预防建议四为普及健康知识,提升全民健康素养。一是引导青少年家长学习饮食、运动、作息、心理等多方面知识,管理好自己和孩子的健康。二是引导青少年家长发挥榜样作用,帮助青少年学会健康饮食,减少花在移动设备上的时间,提高睡眠质量、处理压力、合理安排

学习,积极地陪伴、带领、监督、鼓励青少年进行体育运动,培养自主自律的健康生活习惯。

李玛琳认为,第五项就是要加大对公共体育设施建设。一是分类指导体育服务供给,以政府投资、购买或补贴的方式,在小区、公园等场所建设适合青少年运动的免费、低收费、合理收费的体育配套设施,促进青少年体育锻炼。二是学校、社会组织定期举办体育夏令营、学校体育联赛等形式多样的体育活动,培养青少年体育爱好和习惯。

要做到科学、有效预防青少年肥胖,最后一项就是要加强宣传引导,营造良好的氛围。要利用传统和新媒体多渠道传播开展对健康科学知识的宣传普及,制作寓教于乐的体育精良短片、栏目,引导青少年树立强健体魄、终身锻炼的价值观。

据悉,李玛琳还就加快完善“二孩”配套政策和解决快递行业塑料包装污染问题等向大会提交了提案。

你知道怎么吃辣更有营养吗？

□ 北京大学公共卫生学院营养与食品卫生系主任 马冠生

辣椒原产于南美洲,15世纪末哥伦布发现美洲大陆后将其带回欧洲,明代末年传入了中国。

如今辣椒在我们的生活中随处可见,也叫作辣子、辣角、海椒、番椒、秦椒等,既能作为蔬菜直接食用,也可以作为香辛料用于多种菜品的调味。我国四川、湖南、贵州、云南、江西等省份都是有名的“无辣不欢”地区。

除了生食或炒食,用辣椒制成的辣椒粉、辣椒油、辣椒酱、剁椒、泡椒等也都是广受喜爱的吃法。不同品种的辣椒可呈现不同的颜色,以红色最为常见。在我国常见的品种有小米椒、二荆条、牛角椒、羊角椒、朝天椒、灯笼椒等。

“辣”中营养知多少

1.维生素C

说起辣椒的营养,最值得称道的便是其中丰富的维生素C了,在蔬菜界可谓翘楚。

青尖椒100克中含有维生素C62毫克,而小红辣椒的维生素C含量更高,每100克中高达144毫克,是西红柿的7倍,橙子的4倍。

维生素C的好处自然无

需多说,它的抗氧化、保护心脑血管健康的作用早已经深入人心。

2.胡萝卜素

辣椒中的胡萝卜素也很丰富,有助于维持眼睛和皮肤健康。

3.其他营养素

除此之外,小小的辣椒中还含有B族维生素、维生素E、钾、镁、铁、锌、硒等营养素。

4.辣椒素

辣椒不仅营养丰富,还含有一类独特的活性物质——辣椒素,也就是辣椒中的辛辣成分。

大量研究表明,辣椒素具有多种生理功能,包括增进食欲,促进消化;保护胃黏膜,预防和治疗胃溃疡;促进脂肪代谢,降脂减肥;镇痛消炎止痒;祛风湿,保护关节健康;降血压和降胆固醇,保护心血管系统;抗癌等。

随着辣椒素的功能逐渐被认识,目前从辣椒中提取的天然辣椒素以及人工合成的辣椒素已成为辣椒的一种重要副产品,被广泛应用于食品工业和医疗领域。

如何“降服”维生素C之王

辣椒是一种奇妙的蔬

菜,爱它的人无辣不欢,恨它的人避之不及。对于能吃辣和爱吃辣的人,辣椒想必是餐桌常客,但他们也未必会吃辣。

为什么这么说?前面讲了,辣椒可谓是维生素C之王,但维生素C很不稳定,若烹调方法不合理,很容易就会被破坏。所以说含量高还不够,能吃到肚子里才是硬道理。

为尽可能少破坏辣椒中的维生素C,生吃是很好的选择。若要炒着吃,最好是急火快炒。

很多人喜欢吃辣椒酱、辣椒油等辣椒制品,这样的吃辣方法不仅维生素大大减少,还容易摄入过量的盐分,不利于健康,不宜多食。

辣椒之辣毕竟不是所有人都能享受,不能吃辣的人怎么办呢?

其实做凉拌菜的时候,完全可以用甜椒替代部分辣椒。甜椒中辣椒素含量少,但维生素C和胡萝卜素等营养成分含量不亚于辣椒,而且彩椒颜色丰富,能够愉悦心情,特别是对儿童具有一定的吸引力,有助于鼓励其多吃蔬菜。

春茶飘香，你真的会健康饮茶吗？

“饮茶一分钟,解渴;饮茶一小时,休闲;饮茶一个月,健康;饮茶一辈子,长寿。”这是茶界唯一的中国工程院院士、中国农业科学院茶叶研究所研究员陈宗懋的一句名言。的确,喝茶养生是中国人流传了几千年的传统,抗癌、保护心血管、防辐射、抗过敏、防老年痴呆……近年来,关于茶叶健康功效的研究越来越多,似乎人们许多健康问题都可以靠一杯茶来化解。四月伊始,2020年新茶已陆续上市,很多求“鲜”若渴的茶友们已迫不及待开始品茗春茶。

喝茶80多年、研究茶已60多年的陈宗懋院士指出,我国成年人喝茶比例为45%,有人喜欢其味道,有人为了养生,但茶具分几种,有哪些保健功效,知道的人却不多。新茶虽好,但你真的会科学健康地饮茶吗?茶叶中到底有哪些营养成分?不同的茶又有怎样不同的养生效果?

茶叶主要有六种养生功用

中国农业科学院茶叶研究所副研究员江和源指出,茶叶中的有效营养成分多种多样,比如大家熟悉的茶多酚、茶氨酸、维生素、咖啡碱等。“按制作原理和

工艺,中国茶叶分为六大类,即绿茶、红茶、黄茶、白茶、青茶、黑茶。后来又有一些再加工的茶,如花茶等,是在六大类基础上发展起来的。”陈院士也介绍,我国绿茶消费量世界第一,红茶第二;但从世界范围来看,红茶消费量最高。目前确定的茶叶功效主要有以下7个方面:

1.抗氧化。研究表明,绿茶比其他参与实验的21种蔬果的抗氧化活性高出许多倍。也有研究显示,茶叶提取物的抗氧化活性比维生素C和维生素E还强。因此,喝茶能预防由氧化损伤引起的衰老和癌症,增强免疫功能。

2.预防心血管疾病。陈院士介绍,茶对人体的保健效应研究结果显示,坚持喝茶不仅有利于降压降脂,降低血糖,还能降低冠心病的死亡率。其中黑茶和乌龙茶效果最好。

3.防癌。陈院士说,茶叶的健康功效之一就是预防癌症(包括肺癌、食道癌、肝癌、结肠癌等),绿茶抗癌作用最好,因为其中富含儿茶素。日本对8000多人跟踪10年的流行病学研究证明,每天饮10杯绿茶可延缓癌症发生,女性平均延缓7.3年,男性3.2年。

> > 下转 13 版