

学龄前儿童膳食营养不均衡亟待引导

一直以来,儿童营养健康问题是大众普遍关注的焦点。6月1日,正值六一儿童节,也是第21个世界牛奶日、第23个全国乳品营养周,新华网携手中国乳制品工业协会以“关注儿童营养健康 提升乳制品科学认知”为主题,开展2020世界牛奶日·关注儿童营养健康研讨会。

为了让公众了解乳制品补充的重要性、普及乳制品方面的科学认知,协会代表、行业专家、医务人员以及企业代表在北京围绕儿童当前营养健康状况展开讨论,同时针对网友对于乳制品方面的疑惑进行专业解答。

学龄前儿童膳食营养不均衡问题突出

现阶段,我国儿童营养方面存在哪些问题?中国营养学会副理事长常翠青介绍,根据近期对儿童青少年营养调查显示,儿童营养过剩和微量营养素缺乏问题并存。营养过剩导致儿童肥胖,微量营养素缺乏则表现在维生素A、维生素D、膳食纤维、钙、铁摄入不足。在相对贫困的地区,还存在生长发育迟缓和儿童性贫血问题。

“从中国儿童营养摄入情况看,微量元素缺乏的、隐形营养不良问题还是普遍存在的。”伊利集团总裁助理兼任国际乳联(IDF)专家委员会中国委员云战友也表示,儿童的体格发育,大脑发育和心理发育,与婴儿期及成人相比,都有独特之处。与成人相比,

3-6岁儿童,单位体重的营养素需求高于成人。比如说,3-6岁儿童缺乏率超过75%的就有4种,分别是DHA、钙、维生素D以及膳食纤维;另外一些营养素,如维生素E、维生素A、锌、铁,乃至蛋白质也面临着不同程度的缺乏情况。

儿童正处于身体和智力都高速发展的关键时期,通过改善饮食来补充充足营养十分关键。常翠青说,在学龄前阶段,3-6岁的孩子正处于身心发展的黄金时期,也是培养良好饮食行为和健康生活方式的重要时期。这一阶段,儿童膳食将从婴幼儿的乳品或软食为主的食品向成人膳食过渡的时期,即膳食宝塔中的五大类、十小类食物。其中,乳制品在合理膳食中扮演着重要角色。她提到,现在一个误区是孩子3岁或者6岁以后就不喝奶了,事实上我们提倡“终生饮奶”“终生不断奶”,要有这样一个意识。如果是乳糖不耐受人群,可以选择酸奶或者不含乳糖的乳制品。

《中国居民膳食指南》建议,成年人乳类摄入量至少每天300克液态奶或相当量的奶粉及适量的乳制品,以保证身体的营养需求。而当前,我国人均饮奶量仍不足世界人均的三分之一,不足亚洲人均的二分之一。相比其他国家,我国儿童乳制品摄入不足现象突出。

儿童合理膳食行为亟须引导

那么,如何解决儿童营养

不均衡的问题?常翠青呼吁家长、幼儿机构对孩子的一日三餐应该有合理的安排,对孩子的‘三餐两点’要有所重视。在“两点”中添加一些水果或者乳制品,对儿童日常饮食是很好的营养补充。

对于固有的饮奶习惯,中国乳制品工业协会常务副理事长兼秘书长刘美菊建议,除了培养孩子饮奶,还应该培养孩子摄入被誉为“乳黄金”的奶酪,“我们现在也在请一些专家研究,怎么把乳制品和中餐有机地结合在一起,让它融入到我们的一日三餐里。”

合理、健康的膳食习惯需要从幼儿时期开始培养。北京大学第一医院儿科主任医师梁芙蓉认为:“孩子一岁以后,家长要特别注重培养孩子平衡膳食的习惯。平衡膳食指的是摄入食物的种类要齐全,主要包括:奶、碳水化合物;米、面、薯淀粉类食物;肉、蛋、鱼蛋白质类食物以及油、盐、糖等等,比例要均衡,这非常重要。”

对此,科信食品与营养信息交流中心主任钟凯持同样的意见,他认为家长在食品选择上要做到理性,根据孩子自身的营养情况来补充营养,而不是什么食品好就吃什么,家长应该具备基本的营养均衡理念。

谈及当前儿童乳制品市场发展状况,刘美菊表示,虽然进入超市,消费者能够看到琳琅满目的乳制品,但是与国外相比,专门为儿童生产的乳制品,特别是针对学龄前儿童营养强化的乳制品却少之又少。她建

议,乳制品生产企业应针对儿童健康营养需求,加紧创新研发更多更好的儿童乳制品。

提升大众乳制品科普认知

市面上乳制品种类繁多,有液态奶、发酵乳、乳粉等,很多网友比较疑惑,这些乳制品的营养价值有何不同?对此,常翠青解释,从液态奶来讲,最典型的是全脂牛奶和脱脂牛奶,全脂牛奶的脂肪含量比较高,低脂牛奶脂肪含量较低,脂肪的摄入量减少,但是二者蛋白质的含量没有显著区别。如果日常脂肪摄入量比较多,可以选择低脂奶。如果今天喝了一杯全脂奶,那么炒菜的时候少放两克油,就可以做到膳食平衡。配方奶则是在原奶基础上额外添加了营养素,避免原奶在生产过程中的营养素不均衡。消费者可以根据自己身体的实际情况及需要进行合理选择。

当下以瘦为美,许多人关心“喝脱脂牛奶能瘦身”“喝酸奶能减肥”的说法是否靠谱?对此,钟凯解释,“喝脱脂牛奶能瘦身”这种说法在科学上并不成立。由于脱脂牛奶在脱去脂肪之后,里面的能量物质或者营养物质也会流失,所以脱脂牛奶的消耗速度也比较快,更容易使人产生饥饿感。而全脂牛奶所含的脂肪和热量会让人的饱腹感更强,可以长时间提供能量,使得在短时间内不想进食其他的食物,更利于控制能量的摄入。

“喝酸奶能减肥”的道理也一样。钟凯说,本身酸奶的蛋白含量比较高,如果酸奶没有加糖,喝酸奶对于减重增肌的确有一定的好处。但如果觉得无糖酸奶太酸,在食用时加了糖或蜂蜜,这种做法就无法达到减肥的效果,所以说“喝酸奶减肥”这个说法也是不科学的。

对于普遍网友关心的婴幼儿喂养问题,梁芙蓉认为,婴幼儿应尽量遵从母乳喂养的原则,母乳喂养是孩子最好的营养健康保障。如果孩子是早产儿或有易过敏体质、肠道疾病,那么可以根据医生的建议去选择相对应的有特殊配方的奶粉。

对于如何获取更多乳制品的科普知识?刘美菊建议,网友可以从官方渠道获取乳制品相关科普知识,比如中国乳制品工业协会网站及公众号等等,“6月1日是世界牛奶日、还有即将到来的第23个全国乳品营养周。”刘美菊介绍,在此期间,协会号召全行业并联合多家机构运用互联网平台,以“天天乳制品 营养伴一生”为宗旨,开展一系列科普宣传活动,除此次研讨会外,网友可以关注“2020年世界牛奶日·全国乳品营养周”宣传活动线上启动仪式、“2020世界牛奶日·全国乳品营养周”企业主场日、第三次《中国奶商指数调查报告》发布等。协会还将再版印刷《乳品营养知识手册》,制作乳文化环保提袋,在社区和商超等公共场所举行免费赠送。

(中国网)

兴农鼎力提升顺义蔬菜品牌价值

□ 李爱华

“庄稼一枝花,全靠肥当家。”这句农谚生动说明了有机肥在农业生产中的重要地位。2017年起农业农村部开展果菜茶有机肥替代化肥示范行动,顺义区种植业服务中心在农业农村部、北京市农业局指导下,连续三年承担着组织实施“设施蔬菜有机肥替代化肥工作试点项目”的重要工作。

顺义区设施蔬菜生产在北京占据主导地位,为北京城乡居民果蔬供应保障起到了重要作用。顺义区种植业服务中心通过加强技术指导、强化监督等多项措施,积极推进“设施蔬菜有机肥替代化肥工作试点项目”,在示范区进行测土配方施肥,提高肥料利用率,减少化肥用量增施有机肥,提高土壤有机质含量,生产的蔬菜整体品质得到明显提升,提高了农民收益,同时服务于北京市民“菜篮子”。

“宁可七日无肉,不可一日无蔬。”蔬菜几乎每天都要上餐桌,与人民身体健康息息相关。蔬菜的品牌和生产安全也备受关注,品牌农业是解决蔬菜安全的最有效路线。顺义区种植业服务中心在“设施蔬菜有机肥替代化肥工作试点项目”中,建立以北京兴农鼎力种植专业合作社等单位为核心示范区及有机蔬菜生产试点区,通过有机肥替代

化肥,提升设施蔬菜品质;同时加强品牌建设,提升品牌影响力和品牌价值。北京兴农鼎力种植专业合作社,位于顺义区赵全营镇,连续三年成为顺义区有机肥替代化肥核心示范区基地,同时也是北京市农业标准化生产基地,蔬菜面积2000亩。“兴农鼎力”一直以“新鲜、安全、放心”为核心理念,努力提升农产品质量。合作社引进新品种、新技术,采取减少化肥增施有机肥、有机肥深施、雨水收集、蔬菜废弃物回收处理及沼气发酵等一系列措施,提升农产品品质,大力发展“三品一标”农产品,目前有50多个蔬菜品种获得农产品有机或无公害认证。

特别是有机肥替代化肥的实施中,作为试点基地的北京兴农鼎力种植专业合作社不仅提高了产品质量,而且在蔬菜安全性得到了有力保障。具体体现在以下几点:一是节本增效。过去为了保证蔬菜产量及需求,在化肥用量上把握不是很好,这不仅带来种植成本的增加,也给生态环境带来了一些影响。现在有机肥替代化肥项目的实施,不仅保证了蔬菜的产量,更保证了蔬菜的安全,同时,降低了成本,增加了效益。二是提质增效。近些年,消费者感觉吃的蔬菜口感不如过去了,这之前化肥的使用量有很大关系,通过有机肥替代化肥之后,“兴农鼎力”

的蔬菜在外观和内在品质均有明显提高,就是人们常说的口感好了。三是改善环境。“兴农鼎力”过去的蔬菜种植一边是化肥过量使用带来土壤酸化和水体的富营养化,一边是畜禽粪污堆积得不到有效利用造成的污染,通过有机肥替代化肥,使农牧结合更紧密,把畜禽粪污利用起来,也使蔬菜质量提升了,成为一举多得的好事儿。通过有机肥替代化肥项目的实施,北京兴农鼎力种植专业合作社不仅保障了百姓“舌尖上的美味”和安心,还让消费者吃出了小时候的味道,同时还为合作社增加了效益,让合作社成员得到了实实在在的实惠。