



教育部:

倡导文明卫生、绿色健康新生活方式

本报讯 郝孟佳 据教育部网站消息,为总结疫情防控工作中形成的需要长期保持的有效做法,教育部应对新冠肺炎疫情防控工作领导小组办公室委托中国教育科学研究院和有关专家提出了常态化防控新冠肺炎疫情前提下学校文明卫生、绿色健康新生活方式倡导,引导广大师生在全面复学复课后,保持疫情防控期间形成的文明

健康的生活方式,预防为主,关口前移,远离疾病,健康生活。

一、健康生活方式。合理安排学习、生活、体育锻炼,劳逸结合,作息规律,保证充足睡眠,增强身体免疫力。积极参加体育运动,促进体质健康,锤炼意志品质,培养锻炼习惯。掌握爱眼护眼常识,学会识别不良用眼环境,主动选择有益眼健康的环境。重视维护心理健康,促进社会适应,遇到心理问题,学会自我调节,必要时能主动寻求专业心理帮助和支

持。保持健康体重,避免超重、肥胖和消瘦。远离烟酒,杜绝网络成瘾,拒绝毒品诱惑。

二、良好卫生习惯。勤洗手,正确采用“七步”洗手法,使用肥皂、洗手液和流动的水洗手不少于20秒。经常洗澡,不共用毛巾和洗漱用具。科学刷牙,饭后漱口,定期口腔检查,预防龋齿,保持口腔健康。提倡分餐制,不能分餐时使用公勺公筷。在校用餐尽量自备餐具。

三、均衡营养膳食。均衡营养,合理膳食。主动减少盐、糖、

油摄入,增加优质蛋白质和新鲜蔬菜水果摄取。每天饮用足量的水,少喝或不喝含糖饮料。

四、健康文明行为。热爱大自然,爱护动物,拒绝食用野生动物。保持适宜、安全距离,在交谈、候车、等电梯、排队时与他人保持一米以上的距离。自觉坚持安全文明出行,乘坐公共交通工具佩戴口罩,不在公共交通工具内进食。讲文明,讲卫生,不随地吐痰。打喷嚏、咳嗽时用纸巾捂住口鼻或用肘部遮挡。他人打喷嚏、咳

嗽时主动避让。

五、维护环境卫生。经常开窗通风,保持室内空气流动。自觉参与垃圾分类,改善人居环境。保护环境和资源,减少一次性餐具使用,减少污染和浪费。

六、科学就医用药。按规定接种疫苗,预防传染病。发现传染病,早报告,早隔离,早治疗。合理利用学校、家庭周边卫生服务资源。发热或罹患呼吸道疾病时佩戴口罩,及时就诊,配合医生治疗,用药遵医嘱,不擅自使用处方药。

四种早餐哪种最健康?

在饮食文化博大精深的中国,早餐深受重视。但是,你真的会吃早餐吗?

健康的早餐应该满足以下标准:首先要营养均衡。健康早餐应该由3部分组成,即粮谷类、蛋白质(含脂肪)以及蔬菜水果。粮谷类包括花卷、馒头、米粥、面包等。牛奶和鸡蛋是蛋白质主要来源,也是最好的搭配。蔬菜水果类包括黄瓜、西红柿(小)、苹果等。生吃的蔬果营养素不易丢失,有利于健康。其次要看早餐中是否含有不健康成分,是否多盐、多糖、多油或含有致癌物质。

下面就用这个标准看看我们平时常见的早餐搭配是否科学。

1.牛奶+鸡蛋

“牛奶+鸡蛋”是很多年轻人早餐最爱的选择,这个搭配虽然便利,但并不科学。一夜过去,人体正处于“饥饿状态”,而牛奶和鸡蛋提供的主要都是蛋白质,缺少人体必需的碳水化合物,不能满足我们的能量需求,吃过之后很快会感到饿。为了补充能量,建议搭配面包、馒头等主食食用。

2.油条+豆浆

和牛奶+鸡蛋相比,中式特色的油条+豆浆似乎是更多老百姓的选择。但这样的吃法同样不够健康。油条的油脂和热量都偏高,在高温油炸的过程中,营养价值流失,甚至还会产生致癌物。豆浆虽然营养丰富,但它属于中脂性食品。这样一份早餐的脂肪含量显然超标,长时间吃容易导致肥胖。建议豆浆油条一周不要吃超过2次,当天的午餐、晚餐尽量清淡。

3.白粥+咸菜

白粥虽清淡、易于消化,但营养成分的构成单一,尤其是稀粥,基本只能为人体提供能量和水。而且白粥要比米饭消化速度快,很容易饿。咸菜搭配白粥虽美味,但其中的亚硝酸盐含量和微生物含量都容易超标,存在健康风险。此外,盐分摄入过多也不好。建议每天搭配一个煮鸡蛋,鸡蛋不仅有蛋白质,蛋黄中还富含卵磷脂、维生素A、维生素B₁₂等营养素,是与人体所需营养模式最接近的食物之一。咸菜可以吃,但要注意控制量。

4.蔬菜水果沙拉

很多健身人士喜欢把蔬菜水果沙拉作为早餐,这样看似健康,实则不然。这样一份早餐中缺少主食和蛋白质,提供的热量过少。而且,空腹吃香蕉、橘子等水果会刺激胃酸分泌,易导致消化系统疾病。建议搭配着主食以及鸡蛋牛奶等食物吃。对于消化功能不好的人来说,早餐还是应该以温热食物为主。

(本文由中国营养学会会员、首都保健营养美食学会会员、国家一级营养师吴建平进行科学性把关。)

临近高考 营养专家支招“7+1”补脑法

随着高考临近,不少家长都为如何给孩子准备营养饮食而犯愁。今天,我们就请营养专家来为家长及考生们支招,科学合理搭配备考膳食。

高考生要关注免疫力和脑营养

对于即将面临高考的学生,中国农业大学食品营养与安全系主任何计国建议,高考生要关注两个方面,一是免疫力,二是脑营养。首先,要保证基础营养,如足够的糖分,可以保证大脑的能量供应,足够的蛋白质、维生素和矿物质可以维持机体的免疫力、神经活跃的消耗等;其次,可以选择含有卵磷脂的食品如蛋黄、大豆、坚果等,选择含有 $\omega-3$ 脂肪酸的食品如海鱼特别是深海鱼以及亚麻籽油等。

在被问到核桃中哪些成分对脑营养有好处时,何计国介绍,核桃富含多种对大脑有益的营养成分,比如亚油酸,亚油酸可以通过链延长、烯化形成花生四烯酸,进一步转化成前列腺素,具有扩张血管、降低血小板聚集性,从而促进血液流动性,保证大脑的血液供应。

“核桃等坚果类含有一定的 α -亚麻酸,但含量不高, α -亚麻酸属于 $\omega-3$ 系脂肪酸,可以通过延长链转化为EPA,DHA是大脑必须,促进神经系统发育,也有降血脂效果,还有对视神经发育的促进作用。”

核桃等坚果类食品中对神经有益的一个重要成份是卵磷脂,卵磷脂也称磷脂酰胆碱,可以为机体提供胆碱,形成神经递质乙酰胆碱,从而维持神经系统的功能。卵磷脂在于坚果、油料作物,但是食用油脂中没有卵磷脂,因为制油过程中,为防止油脂沉淀,卵磷脂被除掉了,所以坚果、大豆等油料作物、蛋黄等是卵磷脂的主要食物

来源。卵磷脂除可以形成神经递质外,也具有降血脂的作用。

何计国介绍,坚果类食品,富含B族维生素,瓜子、花生中维生素B₁、B₂含量非常高,经过一系列变化,将帮助新陈代谢,还利于身体发育。坚果具有良好的作用,但也是高能量食品,不宜过多食用,每天可适量摄入坚果类食品。

大脑缺“养”这样补 专家支招“7+1”补脑法

中国老年保健协会膳食指导专委会名誉会长孙树侠表示,通过13条标准判断大脑是否处于饥饿状态,并通过“7+1”摄入营养。

孙树侠介绍了13条判断大脑是否缺营养的方法:

第一主食是否都是精米白面,粗粮摄入不足2两;第二是否偏爱甜品;第三是否通过喝茶、咖啡、饮料代替白开水;第四水果蔬菜每日摄入量是否不达标;第五每日是否不吃早餐且早餐不含蛋白质;第六是否不吃早餐且早餐不含蛋白质;第七是否很少吃坚果;第八是否不喜欢吃鸡蛋;第九每日摄入食物品种不超过20类;第十是否将油炸食品当做早餐;十一是否从来不吃猪肝、鸡肝、鸭肝等;十二是否是素食主义者,不吃植物蛋白、坚果、豆制品等;十三每日摄入深色蔬菜是否不超过一半。

孙树侠表示,这13条判断大脑是否缺失营养的方法,若有8条回答为“是”,则大脑缺少营养。同时,判断大脑是否处于饥饿状态及有是否经常感到疲倦、焦虑沮丧,喜欢打瞌睡,注意力不集中,记忆力减退的症状表现。

大脑处于饥饿状态,怎么办?孙树侠说,运用“7+1”营养补充



法。“7+1”中的“7”是指蛋白质、碳水化合物、脂肪、矿物质、维生素、纤维素和水果。

孙树侠具体解释到,蛋白质,脑力活动最基础物质,能提高中枢神经系统兴奋性,消除氨基酸缺乏导致的眩晕、健忘等症状;碳水化合物,脑力活动的能量来源,维持大脑正常功能,缺乏会引起头晕、心悸、出冷汗;脂肪,尤其是不饱和脂肪,健脑益智的重要物质,补充最佳脂肪,能够远离由于脂肪匮乏产生的抑郁症、注意力障碍、注意力缺陷及精神分裂症;矿物质,保护和激发大脑,铁元素是智力发育的有利补充,帮助提高认知能力,锌元素是脑细胞酶的活性中心,加强注意力和记忆力功效;维生素,使大脑充满活力,某些维生素对大脑发育和功能运转意义非凡;纤维素和水果,大脑运转的能量主要靠血糖,保持血糖稳定离不开纤维素。

而“7+1”的“1”指能量,大脑每小时消耗11卡路里能量,休息时大脑也需要身体总消耗量的20%,能量不足则抵抗力下降。

在三餐之间,建议适量补充糖分,以“少量多次”的原则进行加餐。加餐过程中,可以选择中低血糖指数的食物,有利于长时间维持血糖的稳定。一根香蕉、几块饼干等都可以维持血糖水平的稳定,保证大脑的能量供应。

(人民网)