

合理膳食 促进儿童视力健康

合理膳食是视力健康的重要保证,摄入适量的营养素可以让儿童的眼睛更明亮。那么,哪些营养素有益于儿童视力健康呢?

番茄红素是一种不含氧的类胡萝卜素,作为一种天然色素存在于自然界中,因最早于番茄中发现而得名。番茄红素不仅是强效的天然抗氧化剂,还可上调内源性抗氧化酶的活性,在免疫调节、抵抗视疲劳、延缓血管衰老等方面有良好的应用价值。人体自身不能合成番茄红素,需通过膳食补充。番茄红素在自然界分布很广,以成熟的红色植物果实中含量较高,如番茄、西瓜、红色葡萄柚、番石榴等。番茄红素在番茄中随果实的成熟度增加而升高。如果希望人体能多吸收番茄红素,还要记得加热熟吃。加热后,番茄红素更易于在人体中转运和吸收。

维生素A是一种具有视黄醇生物活性的脂溶性维生素。维生素A能增强视网膜感光力,维持角膜上皮和结膜上皮表面湿润。缺乏维生素A会导致感受弱光的能力减退,出现干眼症,甚至可引发夜盲症。维生素A的主要来源包括动物性食物中的视黄醇,以及植物性食物中的 β -胡萝卜素。动物性来源的视黄醇可以直接被机体吸收利用,而植物中的 β -胡萝卜素则需要在体内转化为视黄醇才能被身体吸收利用。维生素A的动物性食物来源主要有禽、畜的肝脏,蛋黄和牛奶等。红黄色及深绿色蔬菜和水果中, β -胡萝卜素的含量比较高,如南瓜、红薯、苋菜、菠菜、橙子、橘子等。

叶黄素是一种类胡萝卜素。叶黄素在人体不同组织中的分布并不均匀,视网膜黄斑区是含量最高的区域,特别是黄斑中心凹即人类视觉最敏锐的区域。人体不能合成叶黄素,需要从饮食中获得。在食物中,黄玉米的叶黄素含量最多。另外,羽衣甘蓝、菠菜等深绿色叶菜以及黄桃、木瓜、柑橘等黄橙色水果,也是膳食叶黄素的重要来源。蛋黄中的叶黄素含量虽然不高,但是它的生物利用度较高,是等量蔬菜的3倍。

虾青素是类胡萝卜素的酮式含氧衍生物。虾青素能够减轻紫外线诱导的角膜氧化应激反应,抑制角膜细胞凋亡。还可利用其抗氧化能力,减少晶状体氧化蛋白的氧化应激损伤。想要获取虾青素,可以多食用虾、蟹、牡蛎、鲑鱼、藻类等海洋性食物。

花青素也称花色素,是一种水溶性植物色素,属于黄酮类化合物。花青素能够促进视网膜视杆细胞中的视紫红质再生,维持视网膜结构和功能;还可提高视紫红质再生速度,从而增加视网膜对光的感受性,改善夜间视觉。花青素的食物来源主要是深色浆果(黑果枸杞、蓝莓、黑加仑、黑桑葚等)、蔬菜(紫包菜、茄子皮、紫苏等)和谷薯豆类(黑米、红米、紫薯、黑豆等)。

在日常饮食中,要注意食物多样化、营养素均衡化,建议每天至少摄入12种食材,每周至少摄入25种食材。在食材选择上,可侧重选择维生素A、花青素、胡萝卜素、叶黄素、番茄红素等营养素含量较高的食物。在膳食制作时,选择蒸、煮、汆、烫、快炒等对营养素有较好保护作用的烹饪方式。尤其是对于深色蔬菜中的类胡萝卜素,采用蒸、煮的方式还会增加类胡萝卜素的含量。

(潘长鹭)

“民以食为天”的理念一直贯穿着中国文化,而主粮则是饮食中不可或缺的一部分。随着90后、00后逐渐成为消费主力人群,主粮消费也发生了不少变化,品质、健康、生活节奏等因素开始成为影响消费者选择的关键因素。

年轻人如何挑选 “合适的米”

1

主粮产量品质升级 年轻一代选择更精细

我国主粮供给稳定向好,随着数字化转型和加工技术升级,主粮生产工业化、优质化更进一步。数字农业试点等项目稳步推进,带动主粮产量稳步提升;光电精准识别、复配加择优等加工举措的应用,不仅让生产效率大幅提升,同时还保护了粮食的活性组分和营养物质,间接带动主粮品质升级。

主粮产量和品质的升级,也带动新世代年轻人的主粮消费观念发生转变。CBNDATA发布的报告显示,在对主粮相关话题的关注度上,安全性、营养升级、口感升级排在前三位。而随着上下游渠道升级迭代、主粮线上消费风起,人们也可以通过商品详情、品牌手册、直播带货等形式,便捷地找到符合自身需求的主粮。

TMIC数据显示,在线上主粮消费品类中,食用油和大米占比最高,其次是面粉、玉米和杂粮,这印证了当下国民的主食偏好。从消费人群来看,虽然,目前线上主粮消费人群以30岁以上和低线城市人群为主,但从人群构成上,居住在高线城市的30岁以下高消费人群占比正在增长,他们正成为改变主粮消费结构不可忽视的力量。

2

健康理念盛行 杂粮大行其道

随着生活品质提升,国人对大米有了更多期待。虽然,当下精白米依然更受大众偏爱,但口感更软糯、营养成分更高的胚芽米也开始受到关注。调研显示,营养成分成为胚芽米吸引95后的关键,而对90后而言,软糯的口感也是重要的影响因素。

健康理念盛行下,消费者对米面油的选择也发生了转变。TMIC数据显示,主粮购买人数增速方面,杂粮比整体主粮高出不止一倍。营养配比的月子粥、控糖的杂粮粥、降低心血管负

担的糙米饭涌现,预示着杂粮需求愈发细分。杂粮在降低心血管疾病风险、升糖指数低等方面相较其他主粮更有益于健康,线上消费增长更为突出;从搜索上看,消费者的需求也逐步细分,不仅是煮粥、做杂粮饮品,还会关注到杂粮的具体种类,以及孕妇等特殊人群的需求。

与此同时,除了泛面粉品类词外,聚焦面粉具体谷物的关键词正在受到关注,尤其是更加健康的全麦、荞麦粉、玉米面粉;90后、00后更容易被高纤低脂的优势所吸引而去购买小麦粉、玉米粉、荞麦粉。

在面粉和食用油类目,花生油、玉米油、菜籽油仍是食用油消费的主流,但稻米油、小茶油等新兴油种依靠其独特的营养元素吸引了更多年轻消费者。95后更看重它们和冷餐饮食习惯的适配度,而90后消费者更关注其带来易消化、预防慢性病等功效型特质。

3

煮粥、炒饭各有专长挑选 “合适的米”做足功课

哪些产地、种类的大米分别更适合煮粥、炒饭、焖煲仔饭?年轻人对主粮的研究,拿出了研究化妆品成分时的劲头。在挑选大米时,90后消费者做足了功课,黑龙江大米为代表的北方大米仍是多数人的第一选择。但随着对于大米消费需求的提升,他们对于不同产地种类大米的口感更加了解,会根据不同的烹饪需求进行选择。

居家烘焙和烹饪面点成为当下年轻人中流行的生活方式,热衷烘焙和面点的年轻人,甚至推动了面粉品类革

新。蛋糕有奶油粉、蛋糕预拌粉、蓬松粉、面包粉;中式面点有肠粉专用粉、豌豆粉凉粉、小酥肉专用粉、果蔬饺子粉等,更有产品直接将“合理配比”“轻松打发”等关键词作为卖点,精准击中年轻人喜好。

对于油类的选择,超半数消费者会根据烹饪方式选择油种,85后、90后和95后人群更为讲究;热烹调 and 冷食类的用油选择差异最为显著。

4

鲜食主粮成为品质选择 即食米饭等创意满足快节奏生活

在主粮健康化、精细化大趋势下,越来越多品牌推出创新产品,鲜米和鲜食玉米便是其中代表。得益于供应链和锁鲜技术的革新,生产日期更近、存储时间更短的鲜食主粮成了他们的品质选择。

作为国人餐桌上最常见的每日主食,新鲜度是消费者在选购大米时的首要关注点,也是口感和健康的重要保障。调研显示,绝大部分消费者通常会选择购买生产日期3个月内的大米。有大米品牌推出了冰箱保鲜、一次一包、米卡等销售形式,提供营养丰富、“现碾现吃”的鲜米。

鲜食玉米则是通过真空包装等技术锁定玉米刚摘下时的形态及口感,锁住香气、甜味与水分。年轻人被其优越的口感和新鲜度“打动”,使得这一品类近年来销售额占比逐年上升。

同时,新式包装正逐渐摆脱消费者对主粮产品包装“无聊、不好看”的固有偏见,通过实用性的主体形式加入IP跨域联名或原创设计等创意设计,让“送米”重新成了年轻人之间的“礼尚往来”。而简化了煮米过程的即食米饭,更符合年轻人的快节奏生活。

此外,作为现实版“开心农场”,“认养农场”这种模式契合了当代人想要体验田园生活,享受种植和采摘乐趣,以及喜欢绿色有机食物的需求。在给予消费者乐趣与健康食品的同时,也能配合当地文旅产业,打造富有特色的体验经济。

(陈斯)