

12种常见食物入全球最有营养榜

近日，英国广播公司和美国《国家地理》等媒体纷纷报道了“全世界最有营养的100种食物排行榜”，引起广泛关注。BBC称，虽然没有任何一种食物能完全满足人体对营养物质的需求，但是人们可以选择合适的食物相互搭配，来满足人体的营养需求。

该排行榜来自美国《影响因子》杂志刊发的一项研究。研究人员将1000种食物进行组合，并保证每组食物的种类尽可能少。在约2万种食物组合中，找出了100种出现频率最高的食物。出现频率高，说明将这种食物和其他食物一同搭配食用，较能满足人体对于营养物质的需求，而且不会超出人们对营养物质的需求量。

大家在日常生活中选择食物，可根据食物的评分，结合自己的实际情况自行搭配，并非只能从这100种食物中挑选。

榜单排名前25的食物中有哪些是我国餐桌上常见食物？

第1：杏仁
营养评分：97
含不饱和脂肪酸，有保护心血管和预防癌症的功效。

第2：释迦果
营养评分：96
释迦果糖分，维生素A、C、B1、B2和钾的含量高，有抗氧化和保护神经系统的功效。

第4：比目鱼
营养评分：88
比目鱼是维生素B1的良好来源。

第6：南瓜子
营养评分：84
南瓜子是铁和镁的良好来源，有防贫血的作用。

第8：猪油
营养评分：73
猪油（营养学里一般对动物的脂肪称脂，植物的脂肪称油）是B族维生素和矿物质的良好来源，相比羊和牛的脂肪而言，猪脂肪饱和程度更高，更加健康。

第9：甜菜叶
营养评分：70
甜菜叶富含钙、铁、维生素K和B族维生素（尤其是维生素B2）。

第14：柑橘
营养评分：67
柑橘富含维生素C和胡萝卜素，胡萝卜素可在体内转化为维生素A，保护眼睛。它还是锰、硒以及生物活性物质的良好来源。

第15：绿豌豆
营养评分：67
绿豌豆是磷、镁、铁、锌、铜和膳食纤维的良好来源。

第18：葱
营养评分：65
葱是铜、磷、镁和维生素K的良好来源。

第20：鲱鱼
营养评分：64
鲱鱼的肝脏是鱼油的良好来源，而鱼油富含脂肪酸和维生素D。

第21：扇贝
营养评分：64
扇贝脂肪含量低，蛋白质、钾和钠的含量相对高，有促进机体新陈代谢和保持体液平衡的作用。

第25：红辣椒粉
营养评分：63
红辣椒粉是维生素C、维生素E、维生素A的良好来源，同时也是酚类化合物和类胡萝卜素的良好来源，适当用红辣椒粉作为调味料有抗氧化、抗衰老和提高神经兴奋性的作用。

注：序号为12类食物在“全世界最有营养的100种食物排行榜”中的排名。

 **营养快线**



水晶泥含硼砂有毒？

这几类材质玩具家长需警惕

最近，一种能自己制作史莱姆的手工“水晶泥”玩具风靡中小学校园，也上榜国内等多家媒体，原因是这种五颜六色的玩具大多为“三无”产品，竟然还含有毒物质。玩具的材质是否安全与孩子的健康息息相关，对于家长来说，有毒玩具是我们必须抵制的，但更多的情况是，许多常见的玩具也可能会成为孩子健康的潜在威胁。专家介绍，玩具的材质选择不当或使用不当都可能会引发许多皮肤疾病，这样的病例在皮肤科门诊中并不少见。那么，哪些材质的玩具容易引发孩子患皮肤病呢？专家做了详细解答。

硼砂究竟有什么危害
硼砂是一种混合物，其主要成分为硼酸盐，是一种有毒有害物质，国家明令禁止硼砂作为食品添加剂使用。该物质可以通过呼吸道、消化道黏膜，皮肤进入人体。在食品中添加硼砂，有可能对人体产生累积性损害，逐渐抑制消化道酶的活性，引起食欲减退、消化不良。而短时间摄入大剂量硼砂，可能导致急性中毒，轻者引起头晕、头痛、食欲不振、消化不良、体重减轻等症状；严重者出现呕吐、腹泻、休克、昏迷等中毒表现。同时，摄入1克以上可致人中毒。专家介绍，长时间接触硼砂也有可能引起皮肤过敏问题，轻者出现红斑丘疹，重者可能引发水肿，出现水疱、渗出等。

沙土、橡皮泥、塑料玩具易患沙土皮炎
春暖花开，家长们都喜欢带孩子的小区

里玩耍，或到沙滩上玩耍。学龄前尤其是皮肤敏感的孩子，长时间与沙土接触可能会引发“沙土皮炎”。专家介绍说，每年一到春季，因该病就诊的孩子就会明显增多。沙土皮炎学名叫“摩擦性苔藓样疹”，是一种好发于孩子的手背、前臂的丘疹性皮炎。这种病常见于学龄前儿童、既往有过敏史的儿童、皮肤敏感的儿童。原因主要就是孩子皮肤比较娇嫩，抵御能力较弱，手部皮肤长时间接受外界摩擦刺激而产生的一种皮肤过敏反应。

专家提示，除沙土外，家中的塑料泡沫爬行垫、塑料玩具、橡皮泥等材质的玩具，孩子长时间接触都有可能引发沙土皮炎。家长在选购塑料玩具时，一定要购买正规、合格、环保达标产品，要合理安排孩子的玩耍时间，不要让孩子过长时间接触塑料、橡皮泥类玩具。若孩子有既往沙土过敏史，外出时就尽量避免孩子过长时间接触沙土，及时洗手，保持清洁。

泡泡水易引发接触性皮炎
泡泡水是孩子们十分钟爱的一种玩具，无论是桶装还是泡泡枪，在各大广场十分常见。泡泡水，其实就是肥皂水。许多孩子都喜欢玩泡泡，喜欢用洗手液或洗衣粉反复搓出许多泡泡。专家表示，孩子自身皮肤功能尚未发育完全，皮肤长时间浸泡在碱性水中并反复摩擦，受到外部持续刺激，就容易引发皮肤红斑、水疱，时间久了可能会引发慢性湿疹等皮肤疾病。

因此，专家提示，平时生活中，家长要关注孩子的行为，不要让孩子过长时间的玩水，不要让孩子长时间接触洗手液、洗涤剂、肥皂等碱性洗涤制品。

毛绒类玩具易引发尘螨过敏
毛绒类玩具是孩子们十分喜爱的玩具，尤其是遇到自己喜欢的动画片里的动物造型，更是爱不释手。专家介绍，毛绒玩具最容易滋生尘螨的。对于尘螨过敏的孩子，家长

要特别小心，尽量不要选择购买这样的玩具。若购买，尽量不要选择体积大、绒毛较厚的玩具。要特别注意毛绒玩具的清洁问题。每周至少用开水烫洗、晾晒一次，以减少尘螨的滋生。

上述是临床中比较常见的因玩具引发的皮肤疾病，但家长也不用过度担心，并不是说这些可能引发疾病的玩具我们就必须让孩子远离。玩是孩子的天性，没有人可以抹杀，只是给家长一个提示，在选购玩具和孩子使用的过程中要注意这些潜在的致病因素。如果孩子年龄较小、体质较为敏感就需要特别注意一下，若发现孩子皮肤出现上述问题，需要及时就医。（沈华）

 **健康提醒**



包装上带这6个字的零食要少吃

巧克力派、蛋黄派这些零食含有较高脂肪、盐及糖，要少吃。长期大量食用这类零食会造成营养不足和脂肪累积。如果在饭前吃，还易造成饱胀感，影响正常进餐，而其中含有的铅，还会影响儿童生长发育。

带“味”的零食
木瓜味月饼、牛乳味饼干、樱桃味可乐……带一个“味”字，意味着这种食品中可能并没有这种材料，只是用食用香料调配出来的而已。（现代）

含可疑致癌物——丙烯酰胺。

带“柳”的零食
鱼柳、蟹柳、鸡柳、猪柳、牛柳……它们可能不是真的肉。曾经有过新闻曝光某些商家用鸭肉制作假牛柳。对于颜色红得不正常、口感嫩得有点奇怪的牛柳，要警惕。

此外，“炸”鸡柳这样的做法，很不健康，鸡柳外面裹上厚厚的面包糠或者面粉，会吸很多油，不能多吃。

带“派”的零食

国家基本公共卫生服务项目（100问）

37、为什么要建立《0-6岁儿童保健手册》？
答：建立《0-6岁儿童保健手册》，是为了从出生开始就记录儿童生长发育情况和各种健康状况，包括生命体征的变化，如体格发育、智力发育、牙齿发育、喂养情况、听力、视力、疾病的转归等。它是以健康检查为基础的动态记录，为医生对孩子健康管理服务提供依据。因此，请家长如实反映儿童健康情况，并保管好手册。

38、新生儿家庭访视的内容是什么？
答：新生儿出院1周内，儿童保健医生会到家中对新生儿进行访视。包括：（1）观察和询问儿童出生及疫苗接种的情况。（2）连接新生儿出院后的喂养、睡眠、大小便、黄疸、脐部等情况。（3）医生为新生儿测量体温、记录出生时的体重、身长，进行体格检查。（4）建立《0-6岁儿童保健手册》。（5）对家长进行母乳喂养、新生儿护理和常见疾病预防的

指导。如果发现新生儿未接种卡介苗和第1针乙肝疫苗，提醒家长尽快补种。还要提醒家长做新生儿疾病筛查。

39、新生儿家庭访视有什么好处？
答：新生儿身体各器官的功能发育尚不成熟，对外界环境变化的适应性差，抗感染的能力弱，是生命最脆弱的时期。因此，新生儿是儿童保健的重点时期。通过家庭访视，家长可以接受医生的直接指导，学会母乳喂养、新生儿日常护理和疾病的预防等科学育儿的方法及技能。另外，医生通过访视，了解新生儿和母亲的健康情况，并通过体格检查，为宝宝做出居民健康档案的第一份健康记录。

《待续》

白城市卫生计生委
白城日报社 主办

治小儿感冒咳嗽方

【处方】川贝母5g，苦杏仁5g（炒），桑皮5g（蜜炙），荆芥3g，紫苏叶5g，生石膏10g，生甘草5g，生姜1片。
【制用】每日1剂。上方药加凉水500毫升，浸泡20~30分钟，煎取药液50毫升，加水再煎取药液50毫升，将两次药液合在一起，分3次温服。
【功能】清热解表，宣肺止咳。
【主治】本方适合治疗3~5岁小儿感冒发热，咳嗽不止，有痰或无痰。
【禁忌】忌食辛辣、寒凉之物。

（白城市中医药老科协：王文卿）

 **每周一方**

车辆维护 安全用车 小学问蕴藏大安全

每位车主都知道，汽车轮胎与我们的驾车安全息息相关，定期检查轮胎、保养轮胎、更换轮胎都是必备功课。然而在挑选轮胎的时候，却对数百款不同花纹、不同型号的轮胎犯难——轮胎的花纹会影响到我们的实际使用吗？

轮胎花纹的基础知识

要了解轮胎花纹，首先要知道它的“结构”。简单来说，轮胎花纹主要由花纹沟、花纹块和节距等构成，花纹与轮胎的舒适性、抓地力、操控、转弯、排水和噪音等性能有着密切的联系。

第一类：单导向花纹：单导向花纹在集结了横向花纹和纵向花纹两者优势的同时，它还具有制动性能优异，干湿地抓地力俱佳和极强的排水性能，从而增强湿地驾驶的稳定性，适合于高速行驶。单导向花纹轮胎在安装时要注意，安装位置必须要与行驶方向相同。

第二类：非对称花纹：这类花纹的特点是胎面左右两侧花纹形状不同。外侧胎面为转弯和操控而设计的高侧向支撑面，确保干地路面转弯的操控性。内侧胎面能确保湿滑路面行驶时有更好的防滑性。非对称花纹在告诉行驶时具有超强稳定性，能够带来非凡的驾驭体验。

第三类：块状花纹：块状花纹常常运用在越野轮胎上，所以又被称为越野花纹。它的花纹沟之间也是相互连接，呈独立的块状结构。越野花纹块较大，沟纹较深，这样能提高轮胎的抓地性能和牵引力。同时，通过特殊的沟槽设计，能让轮胎在行驶过程中自动去除石块和土块，有助于维护轮胎的性能，并防止进一步的损失。

第四类：综合花纹：当然，有些轮胎在设计时会考虑将各类不同类型的块状优势相结合，如一些针对SUV而设计的轮胎，它就是将块状花纹与肋条花纹设计相结合，这样既提升轮胎的操控性和直线行驶的稳定性，又能增强轮胎的抓地力和自洁能力。

提示：依据花纹选轮胎

在选择轮胎花纹时，车主要注意对驾驶路况和个人的驾驶习惯进行分析。一般驾驶路面较平稳但多雨的地方，适合使用单导向轮胎；经常在弯道多的路面行驶，而且又喜欢高速行驶的车友，可以考虑非

对称花纹轮胎；喜欢玩越野，或是经常要在一些泥泞、崎岖的道路上行驶的车辆可以选择块状花纹的轮胎。同时，车主要一定要注意，轮胎花纹残留深度一般不能低于1.6mm，如果发现你的花纹深度快要低于1.6mm，必须立即更换轮胎，避免造成安全隐患。（北新）

 **车行天下**

