孩子早餐怎么吃才健康

健康白城

复旦大学附属华山医院感染科主任张文宏前不久的一句“早上不许吃粥”引发热议。张文宏的主要观点是:重视饮食结构,建议摄入高营养、高蛋白、充足维生素,避免垃圾食品,视病情选择易消化食物,喝鱼汤也要吃鱼肉。上学孩子的早餐不妨参考以下几点。

粥加咸菜究竟能不能吃

何谓粥?粥是稻米、小米、玉米等谷物经过熬煮而成的呈稠糊状的主食形式。从其营养素组成来看,近90%是水,近10%是糊化的淀粉,也就是碳水化合物,此外还有少量的蛋白质、膳食纤维和维生素等。

粥的营养优势是易于消化吸收,适合消化功能差的人群,如胃肠不适、腹泻、感冒发烧或处于手术后恢复期的人。这些人往往伴有食欲减退,有时候需要搭配咸菜来刺激食欲。但粥也有不足之处,就是能量和营养素密度低。所以,粥加咸菜能不能吃,需视具体情况而定。如果孩子的消化功能正常、食欲良好,却让他们长期不吃固体主食而喝粥,可能导致能量和蛋白质等摄入不足。这种不均衡的营养状态,会降低身体对疾病的抵抗力,这就是张文宏强调“早上不许吃粥”的主要原因。如果孩子生病了,无论是感冒发烧、腹泻,还是处于手术后恢复期,常常吃不下日常的饭菜,与不吃东西相比,喝些粥也能补充一定的营养。

之所以有人觉得“喝粥有营养”,可能是混淆了“疾病恢复”与“疾病预防”的情况,认为利于疾病恢复的食物,也利于疾病预防。准确地讲,在疾病恢复期的短期内喝粥是合适的,易消化的食物会促进康复;而在预防疾病时,要注意食物的能量和营养素密度,合理搭配饮食,以获取均衡且充足的营养,让孩子保持正常的疾病抵抗力。

由于烹饪过程差不多,肉类汤的营养特点也跟粥类似,只不过粥主要提供易消化吸收的碳水化合物,肉类汤则主要提供易消化吸收的含氮营养素,如氨基酸、短肽、核苷酸等。张文宏强调喝鱼汤还要把鱼肉吃掉,原因是蛋白质比淀粉更难溶于水,就算煮得再久,蛋白质仍主要存在于固体的肉块上。所以,家长鼓励孩子喝肉汤的同时,也要吃汤里的肉块。

早餐牛奶加鸡蛋好在哪儿

前面多次提到的营养素密度,是营养学用来评价食物营养价值的概念。营养素密度=食物中某营养素含量/该食物能量1000kcal(千卡),即食物中某种营养素含量与其能量相比,能满足人体营养素提供量的程度。

比如,同样是液体食物的牛奶和可乐,单位重量所含能量差不多,但牛奶的蛋白质密度为56g/1000kcal,可乐的蛋白质密度为0g/1000kcal。所以,牛奶就可以算得上高营养食品,而可乐是营养单一的高能量食品,属于“垃圾食品”。虽然学术上并没有垃圾食品的概念,但我们通常把高能量、高脂肪、高糖、高盐等低营养素密度、不利于长期摄入的食品统称为垃圾食品。

对于上学的孩子来说,要通过早餐获取合适的能量及充足的营养,如蛋白质、维生素、矿物质、必需脂肪酸和膳食纤维等。若选择牛奶、鸡蛋、肉类、粗细搭配的主食和蔬菜、水果,就意味着选择了高营养食品。反之,若选择高加工程度的蛋糕、饼干、方便面、奶饮料、咸菜、香肠等重口味或方便食品,不仅意味着高热量、低营养,还可能过多摄入亚硝酸盐、反式脂肪酸等危害健康的物质。

长期吃低营养素密度的食物,不仅会让孩子长胖,还会导致蛋白质、维生素、矿物质、膳食纤维等营养素摄取不足。在非疫情时期,这可能会影响孩子身体、智力的正常发育;在疫情时期,考虑到集中上课的孩子面临感染风险的增加和营养状况不佳,则可能会降低身体对疾病的抵抗力。所以,张文宏反复强调家长要给孩子安排高营养的食物是没有问题的。

蛋白质是人体每日新陈代谢、儿童生长发育所必需的营养素之一。如张文宏所说,免疫系统的重要武器抗体就是蛋白质。他建议早餐吃牛奶、鸡蛋,主要是因为这两种蛋白质食物有3个优势:一是营养价值突出,都属于优质蛋白质,生物利用率高;二是操作简单,早餐为孩子准备1杯鲜奶或酸奶、1个水煮蛋,省时省力;三是性价比高,牛奶加鸡蛋物美价廉。至于他提到的三明治,则是一种包含了蛋白质类、蔬菜和谷物主食的混合食品。虽说是舶来品,但本质上跟我国的煎饼果子、鸡蛋灌饼、卷饼、肉夹馍等没多大区别。不过,中式早餐大多需要现场做、趁热吃,三明治的便利之处是可以提前做好冷藏保存,早餐时用微波炉热一下即可。

健康早餐至少含三类食物

根据“学龄儿童膳食指南”,一顿营养充足的早餐至少应包括3类及以上食物。谷薯类:谷类及薯类食物,如馒头、花卷、面包、米饭、米线等;肉蛋类:鱼禽肉等食物,如蛋、猪肉、牛肉、鸡肉等;奶豆类:奶及其制品、豆类及其制品,如牛奶、酸奶、豆浆、豆腐脑等;果蔬类:新鲜蔬菜水果,如菠菜、西红柿、黄瓜、西兰花、苹果、梨、香蕉等。

具体来讲,比较清晰的安排是:1杯300ml左右的奶,1个煮鸡蛋;主食尽量选择固体食物,粗细搭配,粗粮可选择杂粮馒头、全麦面包、玉米发糕、蒸红薯、山药等;果蔬类可以是一个拳头大小的西红柿或同等重量的其他蔬菜。

如果早餐是包子、三明治、牛肉面、米线等兼有蛋白质、碳水化合物和脂肪的混合食物,可根据上述早餐模式补其不足,灵活调整蔬菜、蛋类和奶类的数量。 (李 玉)

水果和蔬菜你洗对了吗

健康提醒

水果和新鲜蔬菜，从田间到桌上，成为舌尖上的一道道美味。随着健康卫生理念日益深入人心，果蔬清洗剂走进越来越多的家庭。果蔬清洗剂对人体安全吗？如何选购？如何正确使用？

“果蔬清洗剂是一种特别配制用来洗涤蔬菜水果的专用清洗剂。”南京农业大学园艺学院副教授王晨介绍，清洗剂主要由表面活性剂、乳化剂、香精、色素、酸或碱性物质、生物酶、抑菌物质等成分组成。王晨解释，各种成分有不同的功能。

作用原理：清洗剂中的表面活性剂、乳化剂等成分，能够分解油污、农药残留，将难溶于水的物质变成可以溶于水的乳化物，然后通过表面活性剂将污物与待清洁的物体分离，继而通过搓洗和流水冲洗将其去掉。

酸性或碱性成分如柠檬酸或小苏打等，可以降解农药残留。因为农药残留遇到酸性或者碱性溶液时，稳定性会被破坏，发生分解失去毒性。生物酶可使农药化学键断裂，从而使农药失去毒性。此外，有些类型的清洗剂中还具有抑制病原微生物的成分，可以有效抑制细菌增生，防止疾病传播。

使用安全：果蔬清洗剂买回家后如何正确使用？科学合理的流程顺序是什么？怎样判断果蔬清洗干净了呢？

王晨介绍，果蔬清洗剂的使用方法一般是：先在洗菜池或盆中将瓜果蔬菜表面的泥土洗去，然后在清水中加果蔬清洗剂，使之配成浓度为0.1%左右的水溶液，搅拌一下，将瓜果蔬菜放在里面浸泡5分钟左右，捞出后用自来水流水冲洗约30秒，则基本可清洗干净。注意浸泡时间不宜长，因浸泡液会穿过蔬果表皮，渗透到内部，使之不易清洗干净。

在购买果蔬清洗剂时，一定要仔细阅读其产品特性、适用产品、主要成分、使用方法和生产日期，严格按照使用说明书进行操作使用。

关于果蔬清洗剂的安全问题，消费者众说纷纭。一些消费者担心清洗剂在原材料的采购、生产等环节中出现甲醛、铅、砷等有害物质超标。此外，如果清洗不彻底，也容易有部分清洗剂残留，给健康埋下安全隐患。

针对这一问题，专家指出，正规合格的清洗剂不会给人体健康造成危害。

选购建议：消费者应如何选购正确合格的果蔬清洗剂呢？王晨给出具体建议：

首先，市场上的果蔬清洗剂的品种繁多，各种用途也趋于综合化，很多洗洁精也具有果蔬清洗的功能，消费者在购买的时候应该根据自己的使用需求进行选择。

其次，要综合农药残留去除率、清洁能力及价格考虑，不要盲目迷信进口产品。

另外，有的果蔬清洗剂标签制作较好，对成分的标注明确，对于使用方式有着明确的标识，可以很好地指导消费者使用；也有一些样品对成分没有详细标识，或者标识过于简单，对消费者的使用无法起指导作用。建议厂家在日后的生产过程中不仅需要注重产品质量问题，也应完善其标签内容。

在渠道方面，消费者应尽量通过大型超市、网上商城等正规渠道购买，并注意购买正规品牌厂商生产的产品。 (逍 遥)

国家基本公共卫生服务项目政策解读12

二十九、贫困地区儿童营养改善项目管理服务

1.贫困地区儿童营养改善项目覆盖哪些对象?

答：覆盖所有国家扶贫开发工作重点县和集中连片特殊困难地区县内的6——24个月龄婴幼儿。优先保障建档立卡家庭6——24个月龄婴幼儿。

2.贫困地区儿童营养改善项目能带来什么实惠?

答：贫困地区儿童营养改善项目为贫困地区6——24月龄婴幼儿补充辅食营养补充品，普及婴幼儿科学喂养知识与技能，降低项目地区婴幼儿贫血率和生长迟缓率，改善贫困地区儿童营养和健康状况。

三十、贫困地区新生儿疾病筛查项目管理服务

1.什么是贫困地区新生儿疾病筛查项目?

答：贫困地区新生儿疾病筛查项目就是通过新生儿疾病筛查，早期发现项目省（区、市）贫困地区新生儿遗传代谢病苯丙酮尿症（PKU）、先天性甲状腺功能减低症（CH）和新生儿听力障碍患儿，使患儿得到及时诊断和治疗，降低儿童智障和听力残疾发生率，提高人口素质，促进新生儿疾病筛查服务网络建立和完善。

2.贫困地区新生儿疾病筛查项目包括哪些内容?

答：开展新生儿遗传代谢病血片采集、实验室检测和确诊工作，开展新生儿听力筛查、听力障碍确诊工作，开展质量控制与评估，健全新生儿遗传代谢病和新生儿听力筛查网络，开展项目管理和技术培训，广泛开展社会动员和宣传，开展多种形式的健康教育活动。 (待 续)

白城市卫生健康委
白城日报社 主办

白天困夜晚清醒的原因

目前，睡眠成为困扰许多人的问题。如何拥有良好的睡眠，可以从了解和掌握影响睡眠节律的因素入手。

生物钟和睡眠压力是控制我们昼夜觉醒和睡眠规律的两大因素。其中，生物钟受光线的影响最大，会导致大脑分泌物质来调节清醒和睡眠的节律，作用最为明显的就是褪黑素。当夜晚来临，天色变暗，大脑内的褪黑素就会明显分泌，增加睡意。如果夜晚光线太强，褪黑素就会分泌减少，影响睡眠。所以，夜晚睡觉之前，要减少使用手机等有荧光屏的设备，建立良好的睡眠环境，使用遮光性好的窗帘，舒适的床品。

生物钟还会受到饮食、运动的影响，所以应该在午后避免摄入含有咖啡因的食物，比如咖啡、茶、可乐、巧克力等，睡前避免吸烟、饮酒，晚餐不宜空腹，也不宜食用过油、难以消化的食物。同时，睡前应该避免剧烈运动，运动爱好者可以选择睡前2到3小时运动，以保护睡眠。

生物节律的另一个影响因素为睡眠压力，是指随着清醒的时间推移，大脑会不断增加对睡眠的需求。清醒的时间越长，对睡眠的需求就越大，到夜晚睡眠时就会睡得更快、更深、更沉，睡眠时间也会更长。所以，为了建立良好的睡眠节律，我们一旦醒来之后就不要再赖床，也不要过长时间睡午觉，即使头一晚没有睡好，也不要再补觉。根据自身情况，参照影响因素，调整你的睡眠节律，可以帮助你轻松入睡，提升睡眠质量。 (小 丽)

血压总控制不好 因为你做了这些事

你知道吗

许多高血压患者都会有这样的苦恼，明明坚持服药，认真控制，但血压就是“居高不下”。这究竟是什么原因造成的呢?

保健品镇痛药，血压升高的隐藏凶手

常用的非处方镇痛药——非甾体类抗炎药， 如布洛芬和萘普生，可导致血压升高，伪麻黄碱等抗充血剂也会升高血压。相较而言，对乙酰氨基酚对血压的影响较小。有心脏病的患者应限制或避免使用这些药物，尤其是血压未控制住的患者。某些处方药也可能会升高血压，如治疗精神病的药物、激素、口服避孕药、免疫抑制剂、某些抗癌药物。

除此之外，甘草汁等某些草药保健品，有些食物和药物的相互作用，也会导致血压升高。例如，应用抗抑郁药如单胺氧化酶抑制剂的患者应避免吃浓奶酪、腌熏肉、豆制品等含有酪胺的食物。此外，大多数高血压患者应避免喝咖啡及酒精摄入。当然，上述情况因人而异，高血压患者结合自身情况多加关注即可。

不正确检测方式，或导致血压读数“假高”

患者在家中自测血压一定要规范，不正确的监测血压会导致血压读数“假高”。

测量血压前，患者应选择高度合适的椅子和桌子，配备质量合格的上臂式电子血压计，同时，测量血压前半小时不吸烟、饮酒或喝咖啡，排空膀胱，测量前至少休息5分钟。

测量过程中，应保持安静，不讲话；坐在有靠背的椅子上，双脚自然平放，上臂与胸壁成40度角放于桌上，用手触摸肘窝找到肱动脉跳动的部位，将袖带的胶皮袋中心置于肱动脉上，裸臂绑好袖带，袖带下缘距肘线2——3厘米，松紧以能插入1——2指为宜；袖带必须与心脏保持同一水平，袖带型号适合上臂的粗细，袖带的气囊应至少可绕上臂4/5圈。

对于血压控制不好或刚开始进行降压治疗的患者，需每天坚持血压测量，早晚各一次；血压控制达标的患者，可以每周固定1天测量，早晚各进行一次。测量血压的时间最好选择在早晨起床排尿后，服药前测，晚上则最好选在临睡前测。

值得注意的是，因为首遍测量血压数值往往偏高，每次测血压需要连续测量2——3遍，每遍间隔1分钟，测量前均需将袖带气囊内空气排干净，取后两遍平均值。

(芳 华)

秋季旅游谨防花粉过敏

秋天是旅游的最佳季节，很多人都愿意在这秋高气爽的季节享受一下大自然的恩赐，带着家人或三五好友结伴出游，走进大自然放松身心。然而，不少游客在旅游时出现打喷嚏等类似感冒的症状。多数人会认为，秋季早晚温差大，容易引发感冒。但，事实上并不是所有打喷嚏的现象都是属于感冒，有的则是花粉过敏。部分人会把这种病当感冒来治，其实这是一个误区。专家提醒，这不一定是感冒，很可能是秋季的花粉过敏。

首先，花粉过敏的发病有两个基本因素：首先是具有过敏体质的人，另一个是不止一次地接触和吸入了外界的过敏源。由于各种植物开花具有明显的季节性，因此花粉过敏病人的发病也有明显的季节性。我国的大部分地区一年之中有两个花粉期，一是春季3月份到5月份，二是夏秋6月份到9月份。春季花粉主要以树木类为主，夏秋季的花粉主要以草木类为主，例如菊花、百合、桂花、月季、秋海棠等，一般夏秋季的花粉过敏患者比春季要多，症状也较重。具有过敏体质的人可到医院做过敏源测定，了解自己对哪些物质过敏。

由花粉致敏引起的变态反应性鼻炎，又称过敏性鼻炎、花粉症，是发生在鼻黏膜的变态反应性疾病。主要原因是吸入变应原（如植物性花粉等）后，机体便产生了相应的抗体，若当机体再次接触这种变应原时，由于抗原抗体结合物释放出组织胺白三烯等炎性物质作用于靶器官而引起身体产生过敏反应。典型的临床表现为：季节性发病、打喷嚏、流大量清水涕、鼻塞和嗅觉减退，有时还伴有干咳、咽痒，甚至哮喘发作。花粉过敏又叫枯草热，表现为流鼻涕、打喷嚏、鼻眼痒以及咳嗽等症状。

秋季带孩子出游的家长值得注意的是，花粉过敏的小儿主要有三种表现：一是“花粉过敏性鼻炎”，鼻痒、打喷嚏、流涕、鼻子堵塞、呼吸不畅等；二是“花粉过敏性哮喘”，表现为阵发性咳嗽、呼吸困难、有白色泡沫样黏液、突发性哮喘发作并渐重，好后与正常人无二；三是“花粉过敏性结膜炎”，表现为小儿的眼睛发痒、眼睑肿胀，并常伴有水样或脓性黏液分泌物出现。

所以，对花粉过敏的人来说，选择在秋季外出旅游时，尤其，在空气中花粉浓度较高的区域进行户外活动的时候，最好避开致敏花粉播散的高峰期。在自然暴露于花粉的环境中，一定要使用特制的口罩、眼镜、鼻腔过滤器等，这样方可减少致敏花粉吸入鼻腔与黏膜接触。如果症状持续加重，可以采取药物治疗。另外，秋游时应尽量少去花草树木茂盛的地方，并且也要时时记得随身带好脱敏药物。 (风 云)