

奶豆添营养 少油更健康 合理膳食是青少年健康成长的基础

健康科普

5月20日是第35届“5·20”中国学生营养日。今年的宣传主题是:“奶豆添营养 少油更健康”。

营养健康是一个永恒的话题,合理膳食是青少年健康成长的基础。



(资料图片)

等,富含维生素、矿物质和膳食纤维,是小朋友们零食的首选。

2.奶和豆类及其制品,如牛奶、酸奶、豆浆、豆干等,可以提供优质蛋白质和钙,也是零食的很好选择。

3.原味坚果,如花生、瓜子、核桃等,富含蛋白质、不饱和脂肪酸、矿物质和维生素E,也是我国很有特色的传统的零食之一,是逢年过节的必备食物。

4.还有谷薯类,如全麦面包、煮玉米、蒸红薯等,也可以作为小朋友的零食。

●不推荐的零食

过多摄入高糖、高油、高盐零食将影响儿童青少年生长发育,会造成儿童青少年龋齿、糖尿病等疾病,不利于维持健康体重。

不健康的零食主要是指营养价值低,而糖、盐、脂肪的含量较高的食物,如糖果、蜜饯、含糖饮料、薯片、辣条等食品。

充足的营养是健康的物质保障

医师表示,儿童青少年生长发育迅速,对能量和营养素的需要量高于成年人,充足的营养是他们健康的物质保障。

专家对学生营养摄入提出如下建议:——三餐定时定量 食物多样

孩子的一日三餐要定时定量,做到早餐营养充足,午餐吃饱吃好,晚餐均衡适量。多食用含钙丰富的奶或奶制品及大豆或豆制品等,建议每日摄入奶或奶制品300毫升左右,以促进骨骼的发育和健康;经常食用含铁丰富的瘦肉等食物,同时搭配富含维生素C的新鲜蔬菜和水果,保证铁的摄入和利用;多食用富含维生素D丰富的食物,有利于钙的吸收和利用。

——饮水少量多次 足量饮用

孩子日常饮水应少量多次,足量饮用。天气炎热或运动时出汗较多,应增加饮水量。不喝或少喝含糖饮料,多数饮料含有大量的添加糖,不能用饮料替代水。

——零食合理选择 科学食用

零食可以选择卫生、营养丰富的食物,如水果、奶类、坚果等。油炸、高盐或高糖的食品不宜作零食。吃零食的量以不影响正餐为宜,更不能用零食代替正餐。同时,不要在看电视时吃零食,也不要边玩边吃零食。

(钟和)

孩子这样吃更健康

蔬菜营养丰富,建议孩子每天吃5种以上蔬菜。

●孩子多吃蔬菜的好处

- 1.有益于身体和智力发育。
- 2.丰富营养,增加抵抗力。
- 3.提高消化能力,保持健康。

●每天增加孩子的蔬果摄入量

- 1.将洗干净的新鲜水果放在家里方便易取的地方。
- 2.每天为孩子提供5种蔬菜,餐餐有蔬菜,天天吃水果。
- 3.鼓励孩子在学校吃完餐盘里的蔬菜。

4.让孩子参与制定家里的菜谱,采购多种颜色蔬果。

●掌握家庭蔬菜采购技巧

- 1.制定每周蔬菜采购清单:种类丰富:嫩茎叶花菜类(菠菜、芹菜、菜花等),茄果类(茄子、青椒等),葱蒜类(韭菜、大葱等)、菌菇类(蘑菇等),根茎类(胡萝卜、白萝卜、藕等)。
- 2.分门别类:嫩茎叶花菜类等建议每天采购,或一次性采购1-2天的量,根茎类等容易存放的蔬菜,可以一次采购一周的量;菌菇类干货可以根据保质期适当采购。

3.数量充足:根据家庭用餐人数,按照每人每天

一斤的量制定蔬菜采购量。

●蔬菜合理烹调 保留更多营养

- 1.凉拌生吃:彩椒、嫩茎叶等适合生吃的蔬菜,清洗干净,凉拌生食,注意尽量避免高能量的沙拉酱。
- 2.先洗后切:先洗后切有利于避免水溶性维生素的损失。
- 3.急火快炒:根据蔬菜的类型选择合适的烹调方式有利于食物的消化吸收及营养素的保留。叶菜建议选择急火快炒,减少蔬菜在锅中停留的时间,可最大限度地保留蔬菜中的营养素。

4.适量即食:根据就餐人数确定每餐蔬菜的重量,蔬菜类食物建议当餐吃完。

足量饮水 少喝含糖饮料

专家建议儿童每天饮水量约1000毫升。

●做到少喝、不喝含糖饮料

- 1.家长做好榜样,帮助儿童养成良好的饮水习惯,告诉孩子过多摄入含糖饮料对健康的危害。
- 2.家中不购买可乐、果汁饮料,避免将含糖饮料作为零食提供给儿童。
- 3.给孩子提供凉白开水,提醒孩子定时饮用。
- 4.给孩子准备不加糖的鲜榨果蔬汁。

5.可以自制不同口味的水,比如在水中加柠檬片、薄荷叶、苹果块等。

少吃高脂、高盐、高糖的加工食品

●高脂、高盐、高糖加工食品的特点

- 1.添加了很多的油、糖、盐等,从而增加能量,导致肥胖。
- 2.多种复杂的加工方式如:油炸、膨化,口感好,让口味变重。这些食物通常很美味,热量高,而且往往不会有太强的饱腹感,让孩子不知不觉地摄入很多。

●为什么要少吃高脂、高盐、高糖的加工食品

- 1.由于这些食物中的高油和高糖,孩子很容易不小心摄入过多的能量。
- 2.如果过多摄入这些食物,忽略膳食多样性,可能会导致维生素摄入不足。
- 3.在短期内,可能影响学习或体育活动。
- 4.长期过多摄入这些食物,可能导致糖尿病、高血压或超重。

合理选择零食

●推荐的零食

健康零食符合少食多餐原则,有利于孩子及时补充能量及营养素。健康零食有助于孩子保持活力,增强免疫力,维持健康体重。

- 1.新鲜水果,如苹果、梨、香蕉、柑橘等,还有可以生吃的蔬菜如西红柿、黄瓜

9个好习惯有助护脊柱

漫说健康

儿童时期,人们很少有脊柱问题,可以无忧无虑地跑步、侧翻和爬树。然而,随着年龄增长,很多人不得不开始关注脊柱健康。

健康的脊柱是健康生活的基础。不良的身体姿势、不好的生活习惯、不科学的运动方式和长时间的应力状态都可能导致脊柱疾病以及背痛、肩部疼痛和手臂无力等症状。为此,人们有必要通过日常生活方式管理来帮助维持脊柱健康,养成9个有助于脊柱健康的好习惯,预防或延缓脊柱问题的发生。

1.避免不良身体姿势

良好的身体姿势是维护脊柱健康的基础。正所谓“行如风,站如松,坐如钟,卧如弓”,这些姿势有利于保持良好的身体对线,减轻脊柱的负担。一些不良习惯,如跷二郎腿、穿高跟鞋等,会引起身体对线不良,影响脊柱健康。

在日常生活和工作中,大家要注意保

持电子屏幕与眼睛齐平,避免长时间低头。建议选择一把符合人体工程学的椅子,为脊柱提供适宜的支撑。此外,选用有贴合感和良好足弓支撑的鞋子,并注意行走姿势。

2.常做伸展运动

身体长时间保持一个姿势,人就会感到背部和颈部肌肉变得紧绷,慢慢就会出现腰酸背痛。经常做背部和颈部伸展运动,有助于缓解这些症状。

推荐两种形式的伸展运动:

转头运动。顺时针转头3次,停顿3至5秒,然后向反方向转头。

背部伸展。用背部压着健身球向后滚动,这样有利于保持脊柱正常的对线,还有利于锻炼背部肌肉。

3.减少久坐

久坐会伤害背部肌肉。大家可能都有这种经历:坐了很久之后站起来时,人会感到从颈部到膝关节有些僵硬,全身不舒服。为了缓解这种不适,建议大家每隔1小时左右起来活动活动。

4.正确搬运重物

搬运重物时,采用正确的方法对于维护脊柱健康极其重要。

身体尽可能靠近物体。用腿和膝抬起重物,而不是用背部或上半身。弯曲膝关节,让手臂与物品保持同一高度。抬起重物时,确保背部始终挺直,头部向下。不要逞英雄,如果物品太重,一个人明显搬不动,就应该主动寻求帮助。

5.维持健康的体重

研究发现,超重或肥胖人群患上背痛的风险更高。任何时候,当一个人体重超标或腹部脂肪过多时,就会给背部区域的肌腱、韧带和肌肉组织带来更多负荷。减重可以缓解或解决这个问题。

6.坚持健康饮食

要想保持脊柱健康,饮食也很重要。很多食物会引起炎症反应,如糖、红肉、精制碳水化合物等,大家要限制这些食物的摄入量。

7.摄入充足水分

补充水分与脊柱健康之间有重要关

系。补充水分对保持软组织的弹性至关重要,关节液还有助于缓冲和润滑关节。此外,当椎间盘中水分含量减少时,其弹性和缓冲能力会下降,使人更容易患上椎间盘突出或退行性疾病。

8.拥有优质睡眠

充足的睡眠有利于机体修复白天发生的细胞损伤,良好的睡眠姿势也很重要。首先是睡姿。维持脊椎健康的最佳睡眠姿势是侧卧。可以选用一个合适的床垫,给予脊柱适当的支撑,硬或中等硬度的床垫更适合保持脊柱健康。选对枕头,同样有助于睡觉时保持良好的背部和颈部对线。

9.践行积极的生活方式

践行积极的生活方式有助于保持背部健康。一方面要进行全身锻炼,如游泳、骑自行车、散步或做有氧运动等;另一方面,可针对背部和颈部肌肉,做一些拉伸和力量训练。

关注脊柱健康,要养成良好的生活习惯,避免久坐,经常运动,并把伸展运动融入个人日常锻炼中。同时,要重视身体的不良反应。当身体出现疼痛和不适时,要及时就医,采取有针对性的措施,不要自行服用止痛药。

(倪国新)



近日,赣州经开区人民医院举行义诊活动。该院内科、外科、康复科等10个科室专家提供现场咨询和诊疗,内容涵盖耳穴治疗、皮肤镜检查、人体成分分析等项目,为群众提供“便捷、舒适、精致、温暖”的医疗服务。

记者杨成雄 谢鑫 通讯员何茜 摄

健康教育

在日常生活中,每个人都应当关爱、帮助、不歧视病残人员。艾滋病、乙肝等传染病病原体携带者和病人、精神障碍患者、残疾人都应得到人们的理解、关爱和帮助,这不仅是预防、控制疾病流行的重要措施,也是人类文明的表现,更是经济、社会发展的需要。

在生活、工作、学习中,要接纳艾滋病、乙肝等传染病病原体携带者和病人,不要让他们感受到任何歧视。要鼓励他们和疾病作斗争,积极参与疾病的防治工作。对精神障碍患者,要帮助他们回归家庭、社区和社会;病人的家庭成员要积极帮助他们接受治疗和康复训练,担负起照料和监护责任。对残疾人和康复后的精神障碍患者,单位和学校应该理解、关心和接纳他们,为他们提供适当的工作和学习条件。

(小卫)

下期刊登预告:

《健康教育》将在5月31日7版,刊登中国公民“健康素养”66条第6条解读——“定期进行健康体检”,敬请关注。



禁烟控烟 健康你我

会昌: 互助保为职工添“医”靠

□记者曾艳 通讯员邱悦

“还好有互助保障,我们家的经济压力小了很多。”近日,在接受工作人员慰问回访时,会昌县一单位职工家属曾女士感激地说。

去年11月,曾女士的丈夫刘先生因突发大病去世,住院治疗花费100余万元,尽管自付费用通过医保报销后减至30万余元,但这对曾女士一家来说仍是一笔不菲的支出。幸运的是刘先生生前所在单位为每个职工购买了互助保障,涵盖住院补充医疗险、意外大病综合险、住院津贴险、省职工互助保障大病救助等,曾女士家庭共获赔23万余元,经济压力得到有效减轻。

作为职工的“第二医保”,以职工互助互济为主要形式的职工互助保障计划有效起到“雪中送炭”的作用。去年以来,会昌县将职工互助保障作为关注民生、改善民生、推动社会和谐发展的重要举措,依托工会组织网络,建立县、系统(乡镇)、企业三级职工互保网络体系,采取分组片区包干的形式进行遍访,借助会议、业务培训、相关媒体、专题文艺晚会等渠道将政策宣传到单位、到职工,提高职工互助保障知晓率、影响力,促进职工互助保障工作快速发展。据统计,2023年,该县共有256家机关企事业单位投保,惠及职工达1.8万人,职工互助保障保费达225.89万元,同比增长196.91%,增幅为71.91%,位列全市第一,“补充医保”增幅全市第一,达到555.37%。

“今年我们计划向新就业形态工作者群体赠送意外大病综合职工互助保障1000份、意外大病综合职工互助保障参保补贴1000份。”会昌县总工会相关负责人表示,会昌县将进一步优化职工医疗互助保障工作,提升服务水平,践行服务宗旨,推动职工互助保障工作持续健康发展,惠及更多职工群众,不断增强职工群众的获得感、幸福感、安全感。

让未成年人安全成长 让青春梦想快乐飞翔