



## 孩子爱吃零食?

科学指南发布 指导理性零食消费

零食能吃吗?怎么吃零食才科学、健康?近日,由中国疾病预防控制中心营养与健康所、中国营养学会共同编制的《中国儿童青少年零食指南2018》在京发布,将更有针对性地为儿童青少年提供零食消费指导。

据介绍,零食泛指非正餐时间食用的各种少量的食物和饮料,零食的合理摄入可作为正餐的有效补充,但也存在零食消费过多、缺乏科学指导等问题。

据介绍,零食泛指非正餐时间食用的各种少量的食物和饮料,零食的合理摄入可作为正餐的有效补充,但也存在零食消费过多、缺乏科学指导等问题。中国疾病预防控制中心营养与健康所副所长张兵介绍,我国2岁及以上人群零食消费率从上世纪90年代的11.2%上升至近期的56.7%,零食提供的能量占每日总能量的10%左右。儿童青少年正处于生长发育的关键时期,也是养成良好饮食习惯的重要阶段,过多或不合理的零食消费行为可能增加肥胖及相关慢性病发生的风险。

据介绍,此次发布的指南是在10年前发布的《中国儿童青少年零食消费指南》基础上,针对我国儿童青少年零食消费新特点,经过调查、研讨和广泛征求意见,并参考国际上最新研究进展编制而成。

中国疾病预防控制中心副主任梁晓峰表示,新版指南根据年龄段分为三册,分别适用于2至5岁学龄前儿童、6至12岁学龄儿童及13至17岁青少年,将引导儿童青少年树立正确的饮食观和健康观,减少或纠正不良的零食消费行为,有利于儿童青少年从小树立平衡膳食、合理营养的理念,形成良好的饮食习惯,促进其健康成长、终身受益。



要运动更要健康——

## 运动医学专家剖析科学健身

运动是人们追求健康的重要方式之一,但运动过程中造成的伤病也是运动爱好者们常常要面对的问题。在日前举行的中国国际运动医学与康复大会上,专家们针对科学健身的问题进行了热烈的讨论。

国家体育总局运动医学研究所原所长李国平曾作为中国奥委会的首席医疗官参与了5次夏奥会、5次冬奥会和5次亚运会。对于科学健身,李国平说:“当前健身方式方法存在着很多误区,门诊经常碰到一些爬山造成的损伤、运动过量造成的损伤,这些都是把健身当成了竞技比赛,挑战自己的极限造成的。还有一种情况,就是心太急,平时经常不动,要运动的时候马上就动,没有热身,没有逐渐的提升计划,运动后不拉伸,没有循序渐进,运动量、活动量上升太快,时间过长等,更重要的还包括没有进行运动风险测试、运动负荷评估,缺乏个性化的锻炼方

案等,这些都需要我们来克服、来纠正。”

香港中文大学教授容树恒提出,在运动训练中可以加入一些有针对性的训练项目,对于预防伤病将会起到特殊的作用。他以足球运动员的ACL(膝盖前交叉韧带)伤病作为案例进行了研究,通过对足球运动员伤病进行案例分析,并借鉴国外经验,总结出一套行之有效的预防ACL伤病的训练方法。“这些预防训练我们现在推动的是从小开始去做,如果二十几岁开始做效果并不是最好,最有效的是从十几岁的时候开始做。”容树恒说。

北京大学运动医学研究所所长敖英芳表示:“现在运动损伤包括方方面面,老百姓的运动损伤也是很多的,有些是由于运动不当,我们在临床上发现很多在体育健身当中没有得到科学指导的情况,他不懂得很多医学的道理。这里面需要很多有机结合,才能使我们的运动人群能够很好地健身,不会因为运动反

而出现了很多的毛病。”

李国平建议,科学健身需要有一套常规方案,包括运动前准备什么、运动中注意什么、运动后做些什么,这些都应成为健身当中的一种习惯。

“在科学健身当中要有三个原则:全面锻炼原则,使我们身体各个部位、各个系统都得到锻炼,来提升我们的身体素质;循序渐进原则,由小到大,由易到难;持之以恒原则,要形成习惯,坚持不懈,直至终生。科学健身当中还要注意5个因素:自身的情况、运动的目的、活动的环境、选择的项目、运动的强度。我们开展科学健身要注意适时、适宜、适度、适合这四个根本方面。”李国平说。

中国国际运动医学与康复大会是2018中国国际竞技体育大会的分论坛之一,本届大会由灵硕体育主办,中国体育科学学会运动医学分会、亚洲运动医学联合会、国际运动医学联合会协办。

据新华社

## 草莓是最“脏”蔬果?

近日,美国环保机构环境工作组织(EWG)根据美国农业部对常规种植的农产品农药残留量检测结果,列出12种最“脏”及15种最“干净”蔬果名单,在最“脏”蔬果名单中,草莓连续3年居榜首位置。

多年从事草莓优质高效栽培技术研究的阜阳师范学院研究员兰伟告诉记者,称草莓是最“脏”蔬果这种说法有很大的片面性。“首先要明确一个概念,农药残留不等于一定有危害。我们平时食用的瓜果蔬菜难免都有一些低毒、微毒的农药残留。传统大棚栽培草莓的过程中,会施用一些抗病的高效低毒生物农药和一些极易分解的农药,但主要在开花前期施用,在果期施用较

少,而这些农药喷施5~6天后,分解非常快,在果品中的残留浓度极少。”

食品工程专业博士云无心也表示,EWG是美国的一个环保组织,它既不是政府管理部门,也不是学术机构,只是一个倡导环境保护的民间机构。决定蔬果是否安全的标准不是“是否检测到农药残留”,也不是“检测到多少种农药残留”,而是“是否检测到农药残留超标”。检测到农药残留并不意味着这些食物就有害健康,离开了农药残留量和控制标准谈危害,完全没有意义。

日常生活中需要记住,果蔬不管是“打农药”还是“不打农药”,充分清洗、注意卫生,都是必要的食品安全习惯。 丽娜

## 糖尿病患者选择水果有讲究

糖尿病患者选择水果的依据主要是根据水果中的含糖量和淀粉的含量,以及各种不同水果的血糖指数而定。

1.推荐选用的水果:每100克水果中含糖量少于10克的水果,包括西瓜、橙子、柚子、柠檬、桃子、李子、杏、枇杷、菠萝、草莓、樱桃等。此类水果每100克可提供20~40千卡的能量。

2.慎重选用的水果:每100克水果中含糖量为11~20克的水果,包括香蕉、石榴、甜瓜、橘子、苹果、梨、荔枝、芒果等。此类水果每100克可提供50~90千卡的能量。

3.不宜选用的水果:每

100克水果中含糖量高于20克的水果,包括红枣、红果,特别是干枣、蜜枣、柿饼、葡萄干、杏干、桂圆等干果,以及果脯,糖尿病患者应禁止食用。含糖量特别高的新鲜水果,如红富士苹果、柿子、莱阳梨、肥城桃、哈密瓜、玫瑰香葡萄、冬枣、黄桃等也不宜食用。此类水果每100克提供的能量超过100千卡。

此外,不少蔬菜可作为水果食用,如西红柿、黄瓜、菜瓜等,每100克蔬菜含糖量在5克以下,又富含纤维素,完全可以代替水果,适合糖尿病患者食用。

湘湘



## 不要逼孩子把饭吃光

否则易导致积食 诱发肥胖 影响性格

门诊中经常有家长因为孩子不肯吃饭来看医生,经过专业营养评估后,往往发现孩子在严重焦虑和强迫喂饭现象。据统计,50%以上的家长要求孩子把饭吃光,部分家长会以看电视、玩玩具等方式分散孩子注意力,趁其不备塞一口,直到孩子吃到父母满意才停止喂饭。但这样对孩子身心会造成不良影响,有些伤害甚至是不可逆的。

肥胖。由于家长并不了解孩子的饱食感受,强迫喂饭可能导致过量,诱发肥胖,为其成年期肥胖“奠定”基础。据统计,70%~80%的儿童期肥胖会延续至成年期,增加患慢性代谢疾病的风险。

消化不良。强迫喂饭可能影响孩子的消化功能,导致积食。长此以往,孩子会出现厌食、一吃饭就哭等问题。有的孩子甚至为了躲避吃饭,一到饭点就以肚子疼等为借口拒绝吃饭,最终发展为消瘦、营养不良。

蛀牙。孩子一口饭还没吃完,家长紧接着又喂一口,孩子把饭菜含在嘴里长时间不咽下去,容易导致蛀牙。牙疼后,孩子出于自我保护,更不愿意吃饭,从而导致恶性循环。同时,不愿意咀嚼也影响孩子口腔功能,导致语言发育迟缓。

脾气差。孩子年幼,往往不能通过语言表达内心感受,所以当被强迫吃饭时,往往通过发脾气等方式表达内心的不

满,长此以往,孩子容易性格暴躁,不如意便哭闹不止。

独立性差。家长强迫喂饭,导致孩子不能独立进食,依赖性很强。上幼儿园后不能自己吃饭,回家又依赖家长,严重影响良好性格的培养,独立自主性相对较差,若父母过度焦虑,也会影响孩子的精神状态。

其实,家长想让孩子把饭吃光的出发点是好的,但一味强迫喂饭可能适得其反。家长可为孩子提供种类丰富的食物,让其多尝试,吃多少让孩子自己决定。而且,要为孩子营造良好的进食氛围,固定进食地点,吃饭时不看电视、不玩玩具,家长也不要追着喂,控制吃饭时间(20~25分钟),两餐之间间隔3~4小时。家长要建立适当的期望值,当孩子拒绝张嘴或数次推开勺子时,便不需要继续喂饭。家长切勿跟其他孩子盲目攀比,一味要求孩子多吃,否则会加重其身心负担。

如果孩子饭量本来就不大,一个小面包或一根香蕉都可能增加饱腹感。建议饭前1小时不要给孩子吃零食或喝饮料,按时规律进食。若孩子食欲很差,影响生长发育,最好到医院排查疾病。

最后需要提醒家长,调整心态,孩子一顿两顿吃得少,没有太大问题,只要精神状态好就可以。另外,家长可以做一些自己感兴趣的事情,别把生活重心全部放在孩子身上,情况也许会好转。

黄荣

## 心海导航

## 不为钱的推销

汤姆19岁时到一家医药公司做推销员。上班第一天,老板交给他一个任务,让他去某大型医院推销一款新型洁牙器。老板狡黠地说:“这是一块难啃的硬骨头,已经有几个推销员吃了闭门羹,你若把它拿下,我直接晋升你为营销部一组组长。”

初生牛犊不怕虎的汤姆欣然接受了任务。他觉得这是老板对他潜质的一次考察,也是一次磨砺。稍做准备后汤姆便去了那家医院,可他并没有直接去拜见牙科主任,而是坐在走廊长椅上发呆,偶尔和来看牙病的患者聊天,时不时地在记录本上写写画画。同事们听说后,嘲笑他:“要你去搞推销,你不拜见主任,却和患者聊得火热,你脑子是不是进水了?”汤姆不置可否,依旧天天像上班打卡一样,除了做记录、和患者聊天,就是等主任下班后和主任说一声“您工作辛苦了!”

就这样,一周过去了,推销任务似乎毫无进展。老板生气地质问汤姆:“你这是搞推销吗?简直是混吃等死!”然后大声宣讲起来:“你应该这样,这样……”汤姆只是一个劲儿点头不语,但他仍然“死不悔改”,依旧每天早早地来到医院,坐在走廊长椅上,他的任务好像只有一个,那就是等着。

直到有一天,治疗室传出护士的喊声:“洁牙器坏了!”汤姆猛地一激灵,像弹簧一样一个箭步冲过去说:“让我来修,我很专业!”不等主任开口,汤姆已经娴熟地从包里掏出万能表、螺丝刀和各种小螺丝,这一切他早有准备。很快,洁牙器修好了,一切归于平静。

下班时,主任请汤姆到办公室坐坐。他问道:“汤姆,你完全可以假装修一会儿,然后说修不好了,借机把自己的洁牙器推销给我,可你却没有这样做,为什么?”汤姆说:“洁牙器坏了能修好就决不放弃,趁火打劫搞推销,这样的昧心钱我决不要!”随后,他递给主任一份预算报告,解释道:“您一天平均看30颗牙,每看1颗牙大约需要15分钟,若用新型洁牙器,每看1颗牙可节约5分钟,这样一天下来您就可以多看10颗牙,大约半个月您就可以收回成本……”

不知是那句“不挣昧心钱”,还是那份预算报告打动了牙科主任,第二天,汤姆便接到医院打来的电话:“我院所有洁牙器都换用你们的,请你们赶快发货!”汤姆终于拿下了这个难啃的大单。这个汤姆就是后来被誉为世界第一推销训练大师的美国人汤姆·霍普金斯。

有人问起汤姆推销的秘籍时,他说:“推销最高的境界是‘不为钱’,推销之前请先问一下自己,你能为客户带来什么?”

苏梓



## 呼伦贝尔草原景色美

初夏时节,内蒙古呼伦贝尔草原返青变绿,风景如画。图为羊群在呼伦贝尔草原上觅食(6月7日摄)。

新华社发

## 夏季防晒应留意光敏性物质

夏季烈日炎炎,吃过某些食品、药物后是否更容易晒伤晒黑?在近日由中国医师协会主办、北京协和和医院承办的护肤日宣传活动中,多位皮肤科专家提示,夏季防晒应留意光敏性物质。

中国医师协会皮肤科医师分会会长李恒进认为,近年来一些光线性皮肤病的发生有所增多,原因之一随着时代的发展和环境变化,人们普遍会接触到更多光敏性物质,例如服用药物、接触化学品乃至食用蔬菜水果的种类等都在增加。

与会专家举例,常见的光敏性物质包括无花果、柠檬、柑橘、

木瓜、香菜、芹菜等。长时间在阳光下活动或自身对紫外线特别敏感的人群,需要注意减少食用或接触光敏性物质。对蔬菜来说,食物煮熟后其光敏性会明显降低。

此外,雌激素类、四环素类、维甲酸类、扑尔敏等多种常见化学药物都具有光敏性,人摄入后应尤其注意防晒。

在婴幼儿等特殊人群防晒方面,中国医师协会皮肤科医师分会副会长刘玮认为,婴幼儿每天可进行1~3次日光浴,每次10分钟左右,但应避免每天上午10点至下午4点紫外线最强的时段。

刘玮建议,6个月以内的婴儿不宜使用防晒霜等防晒化妆品,应以衣物遮盖防晒;2岁以内的幼儿也应以遮盖为主,可使用防晒系数低的物理性防晒霜。对儿童来说,可以使用防晒霜,但在阳光下阴影长度短于身高的时段不宜进行室外活动。

与会专家提示,适量日晒对促进体内维生素D的合成等有积极作用,但同时合理防晒不仅关乎是否“晒黑”,而且过度、长期的日晒还可加剧皮肤老化,诱发或加剧各种光线相关的皮肤病,甚至增加皮肤恶性肿瘤的发生风险,需引起重视。

林苗