

聚焦

开学季，孩子营养抓起来

本报记者 魏 濛

“快开学了，孩子肚子不舒服，还有点发烧。”“一个假期也没有补上来，还是这么瘦。”“孩子暑假体重长了快10斤，身高却没长！”……开学前一周，中心城区多家医院儿科门诊里挤满了类似的小患者。医生发现，多数的孩子并非生病，而是因假期饮食紊乱、作息颠倒，导致身体陷入“开学适应障碍”——免疫力下降、注意力涣散，甚至身高增长停滞。

“这并非个例，每到假期结束就会出现集中就诊的情况。”盐湖区疾病预防控制中心全科医生朱坤博说，开学后孩子的学习强度骤增，若营养不全面、跟不上，就像手机电量不足时强行运行大型软件，不仅影响学习效率，更会透支成长潜力。如何通过科学营养为孩子打造“开学盾牌”？专家多方面为家长和同学们开出了促进健康成长的合理营养处方。

营养失衡拉警报

“我就喜欢喝可乐，吃炸鸡腿。”“各种口味的冰激凌是我这个夏天的最爱。”

“这个暑假外面太热，吹着空调吃着零食，挺好。”

冷饮、奶茶、可乐、膨化食品等，你家孩子是否也爱吃这些东西呢？研究显示，这类食品不仅缺乏人体所需养分，吃多了还容易伤害孩子的身体健康。

“在日常生活里，孩子的饮食习惯、营养均衡是家长们时刻操心的事儿。如今，随着生活水平不断提高，孩子们能吃到的食物种类越来越丰富，可这也带来了不少问题。”朱坤博说，学生时期，孩子们身体生长发育迅速、营养状况会影响孩子的智能与体能发育。如果饮食结构不合理，营养搭配不均衡，就会引起一系列健康问题，进而影响孩子的正常发育。营养不足时，就导致孩子智力发育和体格发育迟缓，学习耐受力和智力活动下降；营养过剩时可导致肥胖，孩子成年后各种发病风险会升高，给身体健康埋下隐患。

“很多孩子营养不均衡，多是不良的饮食习惯所致，高热量饮食造成孩子肥胖，挑食孩子出现营养不良。”朱坤博说，一些不均衡的饮食习惯不仅影响孩子当下的健康，还可能对未来健康产生影响，为了孩子的健康，以下不良饮食习惯要避免。

膨化食品不宜多吃。膨化食品种类繁多，如雪饼、虾条、薯条、薯片等，市场上出售的大礼包，几乎都是膨化食品，包装精美、色彩鲜艳，但成分结构属于高油脂、高热量、低粗纤维食品。如果长期大量食用，会影响正常的食欲，导致多种营养素得不到均衡供给，造成营养不良。

饮料不宜代替白开水。用饮料代替白开水是青少年学生常见的不良习惯，不少学生喜欢喝甜味饮料。一些饮料的含糖量接近100%，饮用过多会带来饱腹感，影响正常食欲。

含咖啡因饮料不宜多喝。咖啡和各种含咖啡因饮料进入儿童、青少年的生活。咖啡因饮料是一种兴奋剂，过多饮用，会出现头疼、烦躁、心跳加快等情况，尤其不适合儿童、青少年饮用，会影响睡眠，使他们上课注意力不集中。

健康吃核桃

每天一小把：20克—40克
核桃营养高，但并非吃得越多越好。核桃的油脂含量高（虽然多是不饱和脂肪），热量不容忽视。每天推荐食用量是20克—40克（约四五个核桃仁），正好是手心一小把的量，过多食用会增加肠胃负担，热量超标。

最好带着褐皮吃：营养宝库
有些人觉得核桃仁那层褐色的薄衣又苦又涩，习惯剥掉不吃。但其实核桃仁外包裹着的褐皮是营养宝库。那层薄衣富含酚类抗氧化剂和膳食纤维，其抗氧化能力甚至比果仁本身还强。剥掉它就损失了大半的营养精华。接受它淡淡的苦涩，才是吃核桃的最佳吃法。

尽量选原味核桃：避免添加
生活中不少人选择盐焗、糖酥、琥珀等口味的核桃，觉得更好吃。其实深加工后的核桃不仅额外添加了糖、盐和油脂，高温油炸也可能破坏其不耐热的营养素。

首选原味、未经调味的核桃，最大程度保留其天然营养，避免摄入不必要的添加剂。

两餐之间做加餐：优质零食
除了可以在早餐作为补充坚果吃外，其实更推荐作为两餐之间的加餐，既能补充能量，又不会显著增加血糖负荷。注意，尽量避免睡前大量食用。

吃到“哈喇味”核桃：赶紧吐掉
核桃仁富含不饱和脂肪酸，容易氧化变质，产生难闻的“哈喇味”这是油脂变质的信号，吃了对健康有害，建议赶紧吐掉。建议将核桃放入密封罐，存放在冰箱冷藏室密封储存，可有效延长保鲜期，保持风味和营养。



刘月



油炸食品不宜多吃。油炸食品脂肪含量高，在胃中停留时间长，不易消化吸收。油炸食品在高温中加热，维生素破坏严重，可产生有毒物质，如果一锅油反复使用，甚至可产生致癌物质。此外，油炸食品在制作过程中，常添加含铝膨松剂，铝与酸碱都容易反应，反应后形成的化合物易被肠道吸收，并可进入大脑，影响青少年智力的发育。

高热量巧克力不宜多吃。巧克力味道香甜，深受青少年学生的喜爱，有些家长认为巧克力营养丰富，实际上是不全面的。首先，巧克力虽然热量高，但它所含成分的比例不符合青少年学生生长发育的需要，如青少年学生生长发育所需的蛋白质、无机盐等含量低；其次，巧克力含的脂肪较多，吃后在胃中停留的时间较长，难以被吸收，容易产生饱腹感，影响食欲。

不宜吃路边无证摊贩食品。无证流动摊贩食品原料进货渠道不明，保质保鲜措施无法落实；加工制作过程不规范，加热不彻底，不能有效杀灭食品中可能存在的致病菌、寄生虫等，青少年学生食用后容易发生食源性疾病。

避开营养陷阱

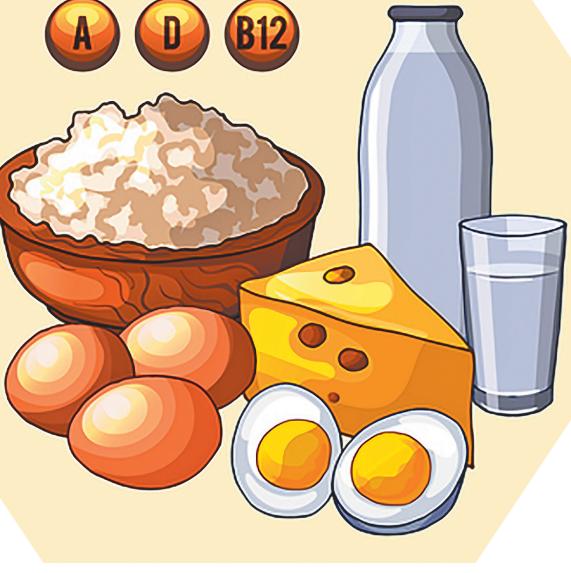
“孩子从各方面看起来都没什么问题，就是身高、体重增长不太理想。”“我家娃爱吃肉，蔬菜一口都不吃。”“我们家每天换着样给两个上学的孩子做饭。”家长为了各自孩子的成长在吃上花费了不少心思。

民以食为天，娃以食为基，孩子到底该怎么吃，让无数家长苦恼不已。

“充足的营养对孩子生长发育至关重要。孩子的成长离不开营养，但生活里，营养摄入常常走入误区。错误的饮食观念与习惯，正悄悄影响孩子健康。”朱坤博说，为了孩子吃得健康、吃得全面，助力茁壮成长，下面这些在日常生活中常见营养误区需要避开。

早餐随意应付。很多学生和家长不重视早餐，常常随意吃几口甚至不吃早餐。早餐是一天中最重要的一餐，为上午的学习和活动提供能量和营养。长期不吃早餐或早餐营养不足，会导致血糖降低，影响注意力和学习效率，还可能引发胃肠道疾病。

晚餐过于丰富。有些家庭晚餐准备得过于



丰盛，且进食时间较晚。晚餐过量进食且过于油腻，会增加胃肠负担，影响消化和睡眠，还可能导致脂肪堆积。

过度依赖保健品。一些家长为了让孩子补充营养，给孩子购买大量保健品。实际上，只要饮食均衡，中小学生完全可以从日常食物中获取所需的营养。保健品不能替代正常饮食，且过量服用保健品可能会对身体造成不良影响。

只吃素食，拒绝荤食。有些家长认为素食更健康，让孩子长期只吃素食。然而，素食中蛋白质、铁、锌、维生素B12等营养素的含量和吸收率往往较低，长期素食可能导致孩子营养不良，影响生长发育。

不吃蔬菜，以吃水果代替。很多孩子不爱吃蔬菜，家长就想着用吃水果的方式代替吃蔬菜，实际上，水果和蔬菜的营养价值各有千秋，不能互相替代。水果所含的碳水化合物主要为蔗糖、葡萄糖和果糖，且含量较高，占5%—20%，稍加消化就能被小肠吸收，如果进食过多，会对孩子血糖造成影响。而蔬菜所含的碳水化合物以多糖和膳食纤维为主且大多含量较低。同时，蔬菜中的维生素、矿物质和膳食纤维含量是水果无法比拟的，这些恰恰都是孩子成长阶段中不能或缺的营养物质。

营养越多孩子长得越高。不少孩子喜欢吃汉堡、炸鸡、薯条这一类快餐食品，喜欢喝可乐、雪碧等饮料，随之而来的却是一份“甜蜜的负担”。营养不足会导致孩子个子矮，但营养过剩同样可能导致孩子长不高。研究发现，

守护群众健康的特色中医

本报记者 魏 濛

通讯员 耿世超

“同学笑我像‘小丑’，我不敢照镜子……”少年的声音颤抖着。在闻喜县东镇卫生院中医馆里，14岁的郭彦紧紧攥着母亲的手，眼里噙着泪说，前些日子，他突然半边脸无法控制地歪斜，连喝水都会漏一身。“别怕，咱们用老祖宗的法子，会治好的。”接诊的夏麦安医生说。

这是我市基层中医馆里寻常的一幕。近年来，我市基层中医馆实现了“从无到有”的突破，走上了“从有到优”的发展路径，成为群众身边的健康“守门人”。

作为中华文明千年瑰宝的中医药，如今正以温暖的双手托起百姓的健康希望。

“面瘫，俗称歪嘴巴、吊线风，是以面部神经表情肌群运动障碍为主要特征的一种常见病、多发病。”夏麦安一边解释病发原理，缓解患者紧张情绪，一边进行“埋药”准备。在夏麦安熟练的手法下，针灸治疗进行得很顺利，郭彦歪斜的脸部也有了明显的变化。

“在治疗面瘫时，选择最佳治疗方法是关键。”夏麦安介绍，传统的治疗方法很多，如单纯的针灸、贴膏药等，但易出现面部神经纤维化。针对这个问题，在中医传承的同时，推陈出新研究出了“穴位埋药、穴位封闭”法治疗面神经炎。这种治疗见效快、无痛苦、无副作用，患者可随治随走的一次走针治疗方法，给郭彦带来了惊喜。郭彦首次“埋药”后，便回家了，后经过2周的“埋药”治疗，歪斜的脸恢复原样，少年露出了久违的笑容。

营养过剩会导致孩子的骨骼过早发育，骨骼线也会提早闭合，使身高生长提前停止。同时还易造成孩子体重超标、性早熟等不良影响。因此，家长在为孩子补充营养时，不仅要注意营养均衡，更要注意孩子在不同年龄阶段所需营养的摄入含量，千万不要盲目追求营养摄入。

合理营养助成长

俗话说“最遥远的距离是开学到放假，而最近的距离是放假到开学”，转眼间又到了开学季，孩子们在度过了一个轻松愉快的假期后，即将迎来学习紧张、任务繁重的新学期。

“在开启的新学期，身心健康是孩子们迎接学习挑战的保证。”朱坤博说，合理的膳食营养就是关键，家长可以从以下几方面为孩子提供合理膳食，均衡营养。

主食多样化。主食是能量的主要来源，为孩子准备多样化的主食至关重要。糙米、全麦面包、玉米等富含膳食纤维的粗粮，能提供更持久的饱腹感，帮助孩子保持精力充沛。传统的米饭、面条等精细主食，也不可或缺，它们易于消化，能迅速补充能量。让主食的选择丰富起来，满足孩子不同的口味需求和营养需求。

在准备主食时，还可以巧妙搭配。比如，制作杂粮粥，将红豆、绿豆、燕麦等与大米一起熬煮，营养丰富又美味。或者将玉米、紫薯等作为早餐的一部分，增加主食的种类。

优质蛋白不可少。蛋白质是身体的“建筑材料”，对于孩子们的生长发育和免疫力提升起着关键作用。在开学后的日常饮食中，要确保优质蛋白的充足摄入。鸡蛋是优质蛋白的良好来源，简单易做，可以是水煮蛋、荷包蛋、鸡蛋羹，营养又美味。

牛奶不可缺。牛奶富含钙和蛋白质，有助于孩子骨骼发育。每天为孩子准备一杯牛奶，无论是早餐时搭配面包，还是晚上睡前饮用，都能为他们补充营养。此外，鱼肉、鸡肉、牛肉等肉类，富含优质蛋白和多种营养素，适量食用，能让孩子身体更强壮，更好地应对学习的压力。

蔬菜水果要充足。蔬菜水果富含维生素、矿物质和膳食纤维，对于孩子的健康至关重要。在新学期，要保证孩子每天摄入足够的蔬菜水果。新鲜的水果，如苹果、香蕉、橙子等，可以作为课间加餐，既能补充能量，又能提供维生素。

蔬菜种类繁多，要鼓励孩子多尝试不同的品种。绿叶蔬菜如菠菜、生菜，富含维生素和铁；彩色蔬菜如胡萝卜、西红柿，富含胡萝卜素和维生素C。根据孩子更容易接受的烹饪口感，可以将蔬菜做成沙拉、炒菜或者煮汤，让孩子在享受美味的同时，摄入丰富的营养，增强免疫力，预防疾病。

合理摄入脂肪。脂肪并非“洪水猛兽”，在孩子的饮食中，合理摄入脂肪是必要的。选择健康的脂肪来源，如橄榄油、鱼油、坚果等，可以提供身体所需的必需脂肪酸，有助于大脑发育和身体健康。然而，要避免过多摄入饱和脂肪和反式脂肪，如油炸食品中的油脂、糕点中的人造奶油等。这些不健康的脂肪会增加心血管疾病的风险。在烹饪时，尽量采用清蒸等健康的烹饪方式，减少油脂的使用，让孩子吃得健康又营养。

进餐时间规律。规律的进餐时间对于孩子的身体和学习都非常重要。此外，还要注意培养孩子细嚼慢咽的习惯，有助于消化吸收。避免边吃边玩或边吃边看电视，让孩子专心用餐。规律进餐的好习惯不仅能保证孩子获得充足的营养，还能促进他们的生物钟正常运转，提高学习效率，为新学期的成长打下坚实的基础。

健康起居好处多

一级健康管理师 王水成

消除疲劳 日常生活中，在身体状态不佳时，或在剧烈活动后感到疲惫不堪时，如果能美美地睡上一觉，则体力和精力就会很快得到恢复。这是因为人体内各组织器官都在进行生理活动，一方面消耗了大量的营养物质，另一方面也积累了大量的代谢废物，这些废物如乳酸等，积累到一定程度，人就会感到疲劳，这是人体神经系统对体内代谢废物积累所做出的保护性反应，此时如果停下来休息，就会使人体生理功能受到伤害，神经系统调节失灵，人体的抵抗力也会有所下降。

防病祛症 有规律的生活起居对于一个人的健康有着许多的积极作用。充足适宜的睡眠既可预防疾病的的发生，也能在已患疾病时促使病情减轻与好转。当一个人患了某种疾病或者感冒发烧时，人们一般的处理方法就是让生病的人睡上一觉，歇息一下，睡一觉醒来后多数病人就感觉轻松了许多。

促进发育 对于一个处在生长发育时期的少年儿童来讲，身体发育情况与睡眠质量的好坏有着十分密切的关系。少年儿童的生长发育是由生长激素控制的，生长激素分泌充足则孩子的发育就好一些；如果生长激素分泌减少，则孩子的生长发育就会迟缓。这种有促进生长发育作用的生长激素，多数是在睡眠过程中分泌出来的，醒来以后则分泌减少或停止。所以，要想使少年儿童得到很好的生长发育，就必须让孩子有充足的睡眠。

提高智力 一个人的工作效率高低，对新鲜事物接受与反应的敏感，以及记忆能力、思维能力等，均与他的睡眠质量有十分密切的关系。尤其是年龄尚小的学生，其智商的高低、学习成绩的优劣，与睡眠充足与否关系十分密切。有研究资料表明，7岁—8岁小学生的学习成绩，明显与他们的睡眠时间长短有关。那些每天睡眠时间少于8小时的孩子，61%的人学习差，39%的人勉强达到平均分数线，但没有一个是名列前茅的。而在每晚睡眠时间达10个小时的孩子中，只有13%的人功课较差，76%的孩子学习成绩中等，11%的孩子则学习成绩优良。这就充分表明孩子的睡眠质量与他的智力发育密切相关，因此，每位小学生的家长，要想让孩子学习成绩更好一些，就一定要让孩子睡足觉。

延长寿命 人的一生，大约有三分之一的时间用于睡眠，这对于一个珍惜时间的人来讲好像是浪费时间，其实不然。一个人如果没有充足的睡眠，那他的寿命将会明显缩短。相关研究证实，人在睡眠时体内一切生理活动均处于低水平，这是身体恢复和重新积累能量的过程。如果长时间不睡觉或失眠，轻者可使神经系统功能紊乱，使机体免疫功能下降，重者可导致死亡。

健康科普讲座

小贴士

有些青筋是疾病信号

下肢青筋小心静脉曲张 表层血管像蚯蚓一样曲张，明显凸出皮肤，曲张呈团状或结节状。静脉曲张一旦发生破溃、出血、感染，形成血栓，可导致老烂脚，甚至肺栓塞的发生。建议有静脉曲张的人群在洗澡或洗脚时，水温不应过热；避免久坐久站，有空时双脚抬高，促进远端静脉回流，防止静脉高压。

颈部青筋暗示心脏或肝脏出现问题 脖子上青筋暴起，临床上称为颈静脉怒张。颈静脉是右心房的压力计，因此颈部青筋凸出表明静脉压增高，可见于肝肿大、肝淤血或上腔静脉回流受阻等疾病，需要及时就医排查。

腹部青筋预示腹腔脏器血液回流受阻 正常人腹壁皮下静脉位置略深，同时又有较多脂肪组织掩盖，一般很少会出现青筋显露。但是，当发生肝硬化、腹水、腹腔内肿瘤压迫脏器时，门静脉和下腔静脉这两大静脉系统则会出现血管淤滞，静脉血液回流受阻，这时腹壁浅静脉血管就会膨胀，从而出现粗壮、扭曲的青筋，此时要及时到医院就诊。

高永强

“养舌”护好心血管

按时刷牙、刮舌 每天早晚用软毛牙刷，采用巴氏刷牙法认真刷牙，时间不少于3分钟，确保清洁到每颗牙齿，还可用软毛牙刷或专用的刮舌板，由舌根缓慢轻柔刮向舌尖，这样做能有效清除口腔内的食物残渣与细菌。

规律作息 长期熬夜会打乱生物钟，导致内分泌失调，进而影响舌苔菌群平衡，使有害菌有机可乘。每晚尽量保证7小时—8小时的高质量睡眠，让包括心脏在内的身体器官得到充分修复。

少碰高脂、高盐 减少高糖、高脂肪、高盐食物的摄入，多吃新鲜蔬果、全谷物、优质蛋白质，既能为有益菌提供养分，维持口腔微生物生态稳定，又有助于减轻心脏负担。

适度运动 每周坚持150分钟以上的中等强度有氧运动，如快走、慢跑、游泳等，可促进血液循环、增强心肺功能、调节免疫系统，间接优化舌苔菌群结构。

马冠生