

专家提示：

营养搭配好 还要饮食习惯好



图片来源:IC photo

“肉食主义”不可取

随着生活水平不断提高,家里顿顿有肉、孩子无肉不欢的情况日益普遍,一些儿童严重挑食,甚至完全不吃蔬菜,仅吃肉类和米饭,这种饮食习惯极易导致其出现超重、性早熟、维生素缺乏等影响正常生长发育的状况。

在湖南省长沙市一家乳制品企业工作的年轻妈妈陈英告诉记者,她有2个孩子,平时比较注意荤素搭配,尤其是严格限制油、盐以及肉食的摄入,而家里老人的观念则是“油多了不容易坏菜”“孩子多吃肉长身体”。

为此,陈英买了不少营养学书籍和老人一起学习,还经常向他们科普“纯肉食主义”的危害,帮助老人逐渐改变育儿方式。

中南大学湘雅二医院营养科主任刘石平说,荤素搭配、粗粮细粮结合非常重要,一顿饭最好包括谷薯类、肉蛋类、奶豆类、蔬果类,这样才能满足儿童青少年的能量需要,并且有丰富的维生素、矿物质,帮助孩子消化吸收。

换种“下饭”奖励

有的孩子习惯边吃饭边看电视、手机等电

子产品,家长对此倍感困扰。“从心理学角度看,成因复杂,但其中的一种心理学解释是条件反射。”广西壮族自治区妇幼保健院临床心理科主任雷灵说,具体表现为孩子只要吃饭,就会想到要看电子产品,或者说孩子已经把吃饭与电子产品紧密联系起来了。

类似情况不仅出现在家中,在大小餐厅里,孩子盯着家长手机用餐的场景屡见不鲜。“不让看,就不吃,批评也没用,有时候还用哭闹来‘威胁’。”广西壮族自治区南宁市市民刘湘婷无奈地说,她对8岁儿子毫无办法。为避免影响他人,每次出现这种状况,她都得“乖乖”地把手机给孩子以“息事宁人”。

如此用电子产品“下饭”,容易导致孩子在进食过程注意力不集中、进食时间过长等,不利于营养吸收。

雷灵介绍,改正不良习惯的关键在于打破相关的条件反射。建议家长为吃饭这一行为设置一些除了看电子产品以外的奖励,可以是实物或口头表扬,也可以是一些活动,如周末郊外野餐等,“这需要家长们持之以恒地坚持底线,并不断加以强化。”

杭州市儿童医院门诊部副主任赵伟建议,在孩子开始自主进食时,可以让其充分享受吃饭的乐趣,多正面鼓励。孩子吃饭时,家长尽量避免催促或批评,“不要让孩子把‘吃饭’与‘不

愉快’‘受批评’等联系起来。”

规律饮食助成长

杭州市一名幼儿的家长陈卓然说:“晚上睡觉前,孩子常常想吃东西,我会给他煮面条、馄饨当夜宵。”她谈到,下午放学比较早,也会给孩子加顿餐。

记者在采访中了解到,一些家长给孩子频繁加餐,容易影响孩子正餐的摄入量。浙江大学医学院附属儿童医院常务副院长傅君芬告诫,孩子如果失去空腹感和饥饿感,其血糖会保持在相对高的水平。此外,如今儿童青少年的生活节奏越来越快,比如过多地参加课外兴趣班等,为适应兴趣班时间,一些家长通常会让孩子延迟或者提前用餐,导致孩子饮食不规律。同时,快餐、外卖也成为孩子和家长们的优先选择,高热、高盐、高糖的饮食使孩子们的健康隐患增加。

湖南省人民医院儿科医生曾赛珍提醒家长们,务必帮助孩子养成良好的饮食习惯,特别是晚餐不宜让孩子吃得过饱,更不要盲目加餐。同时,减少油炸、烧烤等烹调方式,控制好油、盐、糖的摄入量。

(据新华社 黄筱 帅才 黄凯莹)

来点刺激找回失踪的味觉嗅觉

近期,新冠病毒有所抬头。不少“一阳”的朋友也体会到了传说中的嗅觉、味觉减退。那么遇到这类情况,我们该怎么办呢?结合世界卫生组织《新冠肺炎个人康复指南》内容,北京友谊医院康复医学科专家给大家支招。

了解味觉和嗅觉

首先,对于嗅觉味觉的减退,大家不必过于担忧,坚持用进退原则,多多训练才是正解!

人的味觉系统能够感受和区分多种味道,众多的味道则是由4种基本的味觉组合而成,即酸、甜、苦、咸。

味蕾是味觉的感受器,主要分布于舌背部表面和舌缘。位于舌尖部的味蕾对甜味较敏感,舌两侧则对酸味敏感,舌两侧偏前对咸味敏感,舌体对咸味和痛觉敏感,而靠后的软腭和舌根部则对苦味比较敏感。

多用芳香味刺激嗅觉,以达到改善嗅觉的目的,又称为“芳香疗法”。它是通过芳香小分子物质刺激嗅觉,来达到对嗅觉调节及对嗅觉信息传递的作用。

味觉训练

当我们感到味觉减退时,可以进行一些简单的味觉刺激训练,来改善“尝不出味道的问题”。

您可以根据自己的个人口味爱好准备一些不同味觉的食物,例如柠檬、蔗糖、苦瓜、辣椒等来分别代表酸甜苦辣。用若干根小棉棒分别蘸取我们准备的食物,将不同味道的食物放置在舌头的相应敏感区域进行刺激。

柠檬——酸味应刺激于舌侧缘。

蔗糖——甜味应刺激于舌尖。

苦瓜——苦味应刺激于舌根部或软腭。

辣椒——辣味实际上是对痛觉的触发,可刺激于舌面区域。



嗅觉训练

进行嗅觉训练,您可选择一些味道明显的东西,例如柠檬、丁香、玫瑰等,每天两次,每次20秒,在闻两种气味之间需要间隔10秒钟。

芳香疗法不仅可以用于嗅觉训练,更可以用于健康人群,作用包括缓解压力、调节免疫功能、改善睡眠质量、缓解疼痛、减轻焦虑、改善行为和精神症状等。

(据《北京青年报》古丰)