

开学了,孩子的早餐营养吗?

主要看有没有这4类食物



孩子们开学了,好好吃早饭才能满足一上午学习的能量需求,早饭是一天三餐中非常重要的一顿饭。不吃早饭,可能导致很多问题。今天我们就来聊聊吃早饭的那些事儿。

不吃早饭对儿童的三点危害

早饭所提供的能量和营养素不仅能满足体格发育的需要,也是维持大脑认知能力的需要。

一项在我国6个城市儿童中进行的饮食行为调查结果显示:

每天吃早饭的儿童比例为88.5%,不吃早饭的儿童比例为1.3%;早饭营养质量充足的比例仅为41.7%,早饭营养不充足的比例为31.8%。

长期不吃早饭,容易导致能量、蛋白质、脂肪、碳水化合物和某些微量营养素,如钙、铁、维生素B2、维生素B12、叶酸、维生素A等营养素不足,而这种不足并不能通过吃午饭来进行补偿。

1. 降低学习成绩

不吃早饭或早饭营养不充足的儿童血糖水平相对较低,不能及时为大脑的正常工作提供

充足的能源物质,从而损害认知能力和学习能力,降低学习成绩。

2. 增加肥胖风险

不吃早饭还会导致午饭前饥饿感增强,容易在午饭时吃更多的食物,摄入更高的能量,导致肥胖风险增加。

3. 降低儿童疾病抵抗力

经常不吃早饭,还会影响胃酸的分泌、胆汁的排出,减弱消化系统的功能。另外,不吃早饭还会降低儿童对疾病的抵抗力。

怎样的早饭才营养充足?

《中国学龄儿童膳食指南(2022)》建议,儿童应保证每天吃早饭,并吃好早饭。想要吃好早饭,要做好以下3点:

1. 早饭的食物量要充足

每日吃的早饭要确保提供的能量和营养素占全天食物能量的25%至30%。

2. 早饭的食物品种要多样

早饭食物尽量色彩丰富,适当变换口味,提高儿童食欲。所以,早饭应包括以下4类食物中的3类及以上,各类食物的量可因人而异:

谷薯类:如馒头、花卷、全麦面包、面条、米饭、米线、红薯等。

蔬菜水果:新鲜蔬菜,如菠菜、西红柿、黄瓜等,水果如苹果、梨、香蕉等。

动物性食物:鱼禽肉蛋等,如鸡蛋、鱼、虾、鸡肉、猪肉、牛肉等。

奶类、大豆、坚果:奶类及其制品,如牛奶、酸奶;豆类及其制品,如豆浆、豆腐脑、豆腐干等;坚果如核桃、花生等。

给大家推荐一个儿童早餐可以的搭配参考:

中式早饭:一个全麦馒头、一份青椒炒鸡蛋、一杯牛奶、半个香蕉。

西式早饭:两片面包夹切片奶酪、黄瓜片和煎鸡蛋、一杯酸奶+果仁。

3. 吃早饭的时间应该注意

吃早饭的时间应在6:30至8:30之间,留出充足的就餐时间,最好在15至20分钟之间。

(据《北京青年报》张曼 马冠生)



科学
饮食

秋冬季警惕儿童肺炎支原体肺炎 专家提示及时识别并就诊

持续发热、剧烈咳嗽不止……近期,多地报告了儿童肺炎支原体肺炎病例。专家近日在接受记者采访时表示,儿童肺炎支原体肺炎近两年尤其今年在我国一些区域流行,有少数家庭或班级聚集发病情况,要提醒儿童注意防护,有相关症状者应及时识别并到医院就诊,但该病不属于传染病,不会出现大规模流行。

据国家儿童医学中心呼吸专科联盟组长、北京儿童医院呼吸二科主任赵顺英介绍,肺炎支原体肺炎是我国儿童常见的呼吸道感染性疾病,有季节发病的特征,多见于5岁及以上儿童,但5岁以下儿童也可发病。该病以发热、咳嗽为主要临床表现,可伴有头痛、流涕、咽痛、耳痛等,部分患儿有喘息表现,以婴幼儿多见。

该病症状容易与感冒等疾病混淆,如何区分辨别?据了解,除了结合临床和影像学表现以及病原学、血清学检查来判断之外,一个简单方法是观察患儿的咳嗽情况。“该病有一个特点,一般会出现阵发性、成串的咳嗽,早期为干咳,咳嗽比较剧烈,甚至影响到吃饭和睡眠。”赵顺英说,如果患儿出现发憋、喘不过气的症状,家长可以用力拍其后背,清理气道,然后尽快到医院就诊。儿童肺炎支原体肺炎是否会引发“白肺”?赵顺英解释,这类肺炎可能会带来黏液栓堵塞支气管,进而引发“肺不张”,即肺的含气量减少,造成影像学上的“白肺”。通过拍背排痰、药物祛痰、支气管镜治疗等手段,患儿可以在较短时间内治愈,基本不会引发生命危险。

今年2月,国家卫生健康委印发了《儿童肺炎支原体肺炎诊疗指南(2023年版)》,旨在进一步提高儿童肺炎支原体肺炎诊疗规范化水平。“医生对这个病已经比较熟悉,治疗基本没有问题,关键是及时识别、及时就诊,最佳治疗窗口期为发热后5天至10天以内。”赵顺英说,儿童肺炎支原体肺炎不是传染病,但还是可以通过飞沫传播,保持社交距离、手卫生、勤通风等良好个人卫生习惯,有助于减少传播风险。

(据新华社 董瑞丰)

小心!“中年发福”不是福

研究表明,与那些在中年保持苗条身材的人相比,在四五十岁时体重增加可能会使早逝的几率增加近三分之一。

血压、胆固醇或血糖略高且体重略微超标的人,其较早死亡的几率会高出30%。专家称,这些“轻微的不健康特征”会使人们在其后30年心脏病发作或中风的风险更高。

令人担忧的是,大多数人没有表现出任何症状,并且“总体感觉良好”——这使得他们意识不到潜在“定时炸弹”的存在。

在这项研究中,研究人员想要考察患有代谢综合征的中年无症状人群,是否更有可能死于心血管疾病。

他们研究了约3.4万名年龄在四五十岁的人,这些人在1990年至1999年间参加了瑞典的一个心血管筛查项目。

如果符合下述标准的3项或以上,则判定他们患有代谢综合征:男性腰围在102厘米以上,女性腰围在88厘米以上;总胆固醇超过6.1毫摩尔/升;血压超过130/85毫米汞柱;空腹血糖超过5.6毫摩尔/升。

约5084人符合代谢综合征的标准。研究人员将他们与10168人构成的健康对照组进行比较后发现,代谢综合征组在30年内较早发生心脏事件(包括心脏病发作、心肌梗死、心律失常等)的可能性要大得多。

根据在欧洲心脏病学会大会上公布的这项研究结果,超过四分之一的代谢综合征患者在其后的30年内死亡,健康对照组为五分之一死亡,这使得前者的早逝可能性比健康对照组高了约30%。

瑞典西曼兰省医院的莱娜·伦贝里博士说:“很多四五十岁的人都难免有点肚子,会有血压、胆固醇或血糖的轻微超标,但总体感觉良好。其实,即使你感觉良好,也要每年检查血压,避免吸烟,注意保持腰围。最后,也是非常重要的一点,每天坚持体育锻炼。”

(据新华社 孙晶)