

# 孩子吃零食有了科学指导

一提到孩子吃零食,很多家长和老师都不太支持,还有的家长则无奈地表示只能顺着孩子的喜好,很难去干涉。其实孩子适当吃一些零食并非一无是处,相反还能处于生长发育期的他们补充一定的能量及营养素,关键是家长和老师如何正确引导。由卫生部委托编制的《中国儿童青少年零食消费指南》9月份将正式公布,届时还会公布食品每次摄入量的具体数据。卫生部将向家长与老师推荐该“指南”。

近年来我国儿童青少年零食消费呈持续上升趋势,新近完成的“2007 中国居民零食专项调查”显示,60%以上的3岁至17岁儿童青少年每天都吃零食,吃零食的时间以晚上为主,地点以家中为主。多数孩子选择零食的首要标准就是“好吃”,相反健康营养却是最后被考虑的因素。尽管零食有可能导致体重增加或有损胃口,但合理食用则可以作为三餐营养不足的有益补充。据统计,我国3岁至17岁儿童青少年膳食中由零食提供的能量占7.7%,膳食纤维占18.2%,维生素C占17.9%,维生素E占9.7%,钙占9.9%。我国儿童青少年膳食结构与质量虽然有所优化,但是尚未达到合理,存在缺钙和缺少维生素A等微量营养素的问题。而这些营养素可以通过适当摄入零食,如两餐之间的牛奶、酸奶、水果、牛肉干等零食进行补充。因此,正视儿童青少年吃零食的现状,加以正确引导,减少和改变不良的零食消费行为,将有利于优化和提高孩子的膳食结构与

中国营养学界两大权威机构受国家卫生部委托编制的《中国儿童青少年零食消费指南》,于9月份正式公布,卫生部将向家长与老师推荐该“指南”。



质量。  
《中国儿童青少年零食消费指南》由中国营养学界的两大权威机构——中国疾病预防控制中心营养与食品安全所和中国营养学会联合编制。《指南》最终将孩子们喜欢的零食分成“可经常食用”、“适当食用”、“限制食用”三个级别推荐。并且分别针对3岁

至5岁、6岁至12岁、13岁至17岁不同年龄段孩子的特点提出了内容科学、通俗易懂的零食消费意见,比如“零食应多选奶类、果蔬类、坚果类食物”,“不要仅从口味和喜好选择零食”,“少吃油炸、过甜、过咸的零食”,“多喝白开水、少喝含糖饮料”,“在休闲聚会时和电脑电视前警惕无意识地吃过量零

相关链接

|                                                     |                            |
|-----------------------------------------------------|----------------------------|
| <b>零食的定义</b>                                        | <b>《中国儿童青少年零食消费指南》部分内容</b> |
| 非正餐时间食用的各种少量的食物或者饮料(不包括水)。                          |                            |
| <b>各年龄段儿童零食指南</b>                                   |                            |
| <b>3~5岁</b> 睡觉前半小时避免吃零食。                            |                            |
| <b>6~12岁</b> 每天吃零食一般不超过3次,吃零食的时间不要距离正餐太近,避免在玩耍时吃零食。 |                            |
| <b>13~17岁</b> 选择和购买有益健康的零食,每天食用不能太频繁。               |                            |
| <b>零食分级</b>                                         |                            |
| <b>可经常食用</b> 纯鲜牛奶、水煮蛋、烤黄豆、烤红薯。                      |                            |
| <b>适当食用</b> 牛肉干、黑巧克力、咖啡(每周1~2次)。                    |                            |
| <b>限制食用</b> 棉花糖、膨化食品、巧克力派(每周不超过一次)。                 |                            |

食”,“吃零食不要离正餐太近,睡前半小时避免吃零食”等等。这些科学的指导当然需要家长和老师首先知道,然后通过各种方式教育儿童青少年,使之养成良好的饮食习惯,其中也包括吃零食的好习惯。  
**高键**(复旦大学附属中山医院营养科副主任)

## 预防流行性乙型脑炎

时令已入夏秋之交,雨水充沛,正值由蚊、蝇传播传染病的季节性发病高峰期,尤以蚊子传播的传染病为甚,常见的有登革热、疟疾、流行性乙型脑炎等。在上海地区,流行性乙型脑炎则较前两种蚊媒传播的疾病更为常见。该病好发于少年儿童,成人也可受到侵害。成人感染后,临床症状重,预后差,大多有后遗症,所以近期预防由蚊媒传播的流行性乙型脑炎尤为重要。  
流行性乙型脑炎是由乙脑病毒通过蚊子叮咬传播给人的,如果在没有接种过乙脑疫苗的情况下,受到带有乙脑病毒的蚊子的叮咬,均可感染发病。这种病毒主要侵犯人的中枢神经系统,临床表现以中枢神经系统症状为主:起病急骤,高热,体温常在39℃~40℃或以上,头痛,恶心,呕吐,嗜睡,精神倦怠,严重时意识障碍,惊厥,昏迷,呼吸衰竭,以致死亡。其次,流行性乙型脑炎患者可常有后遗症,如:痴呆,失语(不会说话),癫痫(俗称“羊角风”),肢体瘫痪,扭转痉挛和精神失常。

**建议采取以下及时而有效的措施:**  
1.居住环境注意灭蚊,居所安装纱窗、纱门,避免蚊虫攻击。  
2.清除积水,防止蚊虫孳生繁殖,减少蚊虫密度。  
3.居住小区内一旦发现乙脑病人,除即刻将病人送往上海市公共卫生中心隔离治疗外,小区直径200米内环境须彻底灭蚊。  
4.没有接种乙脑疫苗(除免疫禁忌症外)的少年儿童应及时补种,保护率可达76%-90%(因副反应大,成人不宜接种疫苗)。  
5.尽量避免蚊虫叮咬,尤其去流行区或农村旅游时加强防护,肢体暴露部位及时涂抹驱蚊剂。  
**蔡晓虹**  
(闸北区疾病预防控制中心传染病防治科)

华佗十全酒

销售热线:58632386

### 本周健康咨询

由本刊和《大众医学》杂志联合主办的健康热线9月5日主题:口腔保健,由第九人民医院副主任医师汪隼解答。电话:021-64848006

## 中风患者的康复捷径



脑血管意外后,患者病变部位的神经系统受到了损伤,失去了对肢体的指挥作用。而神经系统在一定的条件下有自身修复和适应环境变化的能力,如条件合适,可以重建大脑对肢体的指挥功能。  
用启闭醒神、通关开窍、祛瘀通络的中药敷于患者的相应穴位,通过经络传导,作用于大脑,同时医生根据患者留下后遗症

的情况,通过相应手法作主动运动功能引导,刺激产生肌肉收缩,同时随时关注患者肌力的变化情况。因为在人体肢体肌力的恢复中,各肌群常常会出现严重的不协调,假如训练不当,很快会导致肌痉挛,所以当患肢有微小的肌肉收缩出现时,是康复治疗能否成功的关键阶段,应及时手把手地进行正确的主动运动功能的引导,通过反复的引导训练,以促进正常运动模式的形成来抑制异常的运动模式,使患者的主动运动模式牢牢地固定下来。

从长期的临床实践看,中药敷贴结合个性化的主动运动功能训练这个治疗组合,无论是软瘫还是肌张力过高的患者,只要在治疗全程中医生密切关注患者肌力的变化情况,及时用掌握的手法帮助病人,这样,在逐渐提高或降低肌张力的同时,患者大脑对肢体的支配慢慢明朗,肢体的主动运动功能逐渐建立,躯体也会渐渐地走向康复。  
**詹军**  
(455医院分院中风后遗症科主任)

## 药中一宝:叶酸有多种功效

叶酸(folic acid),属B族维生素,黄色粉末,无味无臭,不溶于水 and 醇,易溶于弱碱溶液。水溶液遇光即变质。摄入后在体内还原成四氢叶酸,是机体代谢过程中必需的辅酶,参与嘌呤和嘧啶核苷酸的合成。叶酸是一种老药,长期以来作为治贫血药沿用至今。近年来,科学家发现叶酸具有多价高效之功用,诸如防治贫血、预防早孕畸胎、抗动脉粥样硬化、防治心脑血管病、抗衰老、防治消化道癌、缓解糖尿病、减少骨质疏松性骨折发生率等,而其保健药价每天不及人民币一分钱,堪称价廉物美,药中一宝,家用必备。

1. 叶酸匮乏可致巨幼红细胞性贫血。故叶酸每用于治疗巨幼红细胞贫血、再生障碍性贫血、恶性贫血、白细胞减少,以及营养不

良、胃炎、舌炎等。  
2. 动脉粥样硬化斑块之发生、发展,与血中同型半胱氨酸(Hcy)含量(5~26mol/L)的升高直接有关。叶酸和B<sub>12</sub>能使血Hcy含量下降,缓解动脉粥样硬化之发展。  
3. 叶酸有预防和治疗消化道癌的作用。消化道癌化疗剂中常规加入四氢叶酸钠辅佐之,消化道癌手术后长期服用叶酸有助于预防复发。  
4. 叶酸可用作为急性白血病治疗药氨甲蝶呤的解毒剂。  
5. 叶酸有预防早孕畸胎的作用,剂量0.4mg/日口服。  
6. 叶酸通过降低血Hcy,改善胰腺β细胞的功能,缓解胰岛素抵抗,减少胰岛素用量,提高糖尿病的治疗效果。

### 疲劳=过劳?

人人谈之色变的“过度疲劳”,简称“过劳”。“过劳”本身并不可怕,它最大的危害是引起身体潜藏的疾病急速恶化,甚至诱发猝死,也就是“过劳死”。  
城市中40岁以上的白领、知识分子,是“疲劳”的高发人群。只要适当休息,合理安

排时间,保证睡眠和运动,另外通过心理调适,就可远离过劳的威胁。

对他好 就送  
昂立多邦