

# 我国学生营养状况不乐观

◆ 李鸿林



每年的5月20日是“中国学生营养日”。少年强则中国强,儿童青少年时期的营养健康状况值得关注。

目前,我国学生营养状况不容乐观,虽然膳食热量供给基本达到标准,但蛋白质供给量偏低,优质蛋白比例小,钙、锌、铁、维生素A等营养素明显不足。由于膳食中铁的吸收利用率低,我国20岁以下人群缺铁性贫血患病率为6%~29%。城市中小学学生一日三餐普遍是早餐马虎、中餐凑合、晚餐丰富,而实际上应该早餐丰富才对。学生膳食中植物源性铁的比例过高,铁的质量差、吸收少;学生钙摄入不足,仅为有关标准的40.6%,这与学生膳食中奶制品、豆类消费量偏低有关。值得一提的是,目前中学生学业负担重、饮食不重视,导致营养状况不如小学生;城市学生因生活水平高,学生偏食严重,多吃高热量的巧克力、饼干等,同时缺乏体育运动和身体锻炼,而农村孩子不偏食,且活动量较大,故城市孩子普遍营养状况不如农村孩子。

营养状况和营养成分的优劣是影响一个民族人口素质的重要因素,它直接关系到青少年体能与智能的发育状况。由于某些营养素缺乏所造成的营养不良,并未随着经济发展而自然消失。据统计的数据表明,不论城市与农村,中小学生的日均摄入钙的数量明显不足,仅达到供给量标准的40%~50%。直接影响着儿童和青少年的健康成长。与此同时,城市中小学生肥胖率上升较快,如2001年北京高达15%~17%,高出全国10个百分点,肥胖已成为一个

突出问题。由于中小学生学习体育锻炼量不够,以致2000年学生体能素质指标比1995年有所下降。

尤其值得注意的是,有数据表明我国11岁~14岁的青少年平均身高比日本同龄人矮2~3厘米,主要原因是我国青少年膳食不平衡,导致身体缺乏维生素和钙、铁、锌等微量元素而营养不良。

要知道,我们常说的“营养不良”,不仅仅是指“营养缺乏”或“营养不足”,同样也是指“营养过剩”。“营养过剩”一是指超过生理需要,超过推荐摄入量,过量摄入;二是指消化、吸收、代谢功能失调,造成某些“营养素的过剩”,比如,能量在体内积聚,转换为多余的脂肪而肥胖,蛋白质吸收大于消耗,转化为体重,部分微量元素超标甚至产生中毒现象等等。

我国儿童青少年膳食中热量供给已基本达到标准,但营养摄入不均衡较为普遍,因此倡导合理营养、平衡膳食,对于普及营养知识,预防营养不良和营养过剩的发生有很大的促进作用。

平衡膳食可归纳为六个字:“全面、均衡、适度”,其中包含了6个主要原则:1.调配得当;2.品种多样;3.产热营养素(蛋白质、脂肪和碳水化合物)之间的比例合理;4.非产热营养素与产热营养素之间相互协调;5.无机盐之间相互协调;6.营养素组成成分间相互协调。

总之,就是使食物中所含各种营养素之间的比例适当,并使数量充足的各类食物间处于一个相对平衡的状态,避免营养过剩或营养缺乏的不良后果。

韭菜属百合科多年生宿根草本,叶细长扁平而柔软,翠绿色。供食用的分叶韭、花韭和叶花兼用韭。

韭菜的营养丰富。据科学测定,每百克中含蛋白质2.4克、脂肪0.5克、碳水化合物4克,能产生热量30千卡;含钙56毫克、磷45毫克、铁1.3毫克、胡萝卜素3.49毫克、维生素B10.03毫克、维生素B20.09毫克、尼克酸0.9毫克、维生素C19毫克,等等。

韭菜性温,味甘、辛,中医学归肝、胃、肾经,有温肾助阳、健脾益胃、行气理血的功效。韭菜中含有大量粗纤维,能增进胃肠蠕动,预防习惯性便秘。春末夏初常食韭菜,可增强人体脾、胃之气,还可用于治疗跌打损伤、噎膈反胃、肋肋疼痛,以及肾虚虚弱所致的腰膝冷痛、遗精阳痿、白带多等病症。但消化不良者不宜食,疮、痘患者禁食。

韭菜种子供药用,性温、味辛甘,功能温肾阳、强腰膝、主治腰膝疼痛、小便频数、遗尿、带下等症。



## 食韭

## 温肾健脾益胃

◆ 余文

## 拥抱亲朋可降血压增记忆

◆ 爱妮

最近,奥地利一项研究发明,拥抱不仅可以传达情感,与信任的人拥抱更可以令血压下降,减轻压力与焦虑,甚至有助增强记忆力。

维也纳大学的研究人员称,当人们拥抱亲朋好友时,体内的脑下垂体会向血液释出一种名为催产素(Oxytocin)的荷尔蒙,有助降低血压,排解压力,改善记忆力。

经常与爱侣拥抱的人,长远也会变得较有同情心。不过专家指出,选择拥抱对象很重要,若和不熟悉或不认识的人拥抱,或是拥抱双方其实不愿意拥抱,会产生反效果,其体内的催产素非但不会增加,焦虑水平却会上升。

参与研究的神经生理学家桑德库克勒尔(Jürgen Sand Kehler)表示,最重要是拥抱双方彼此信任。若与陌生人拥抱,反而会成为情绪负担,于健康不利,因为人们实在无法与一位素不相识的陌生人突然拉近距离过分接近。



# 防“湿”从初夏开始

◆ 霍雨佳

依据气候规律,从五月中旬开始,我国多数地区开始步入夏季,也即通常所说的“初夏”。这一时节的近地层大气沿续了春季的“潮湿”特点,降水也比较偏多,常常给人们一种湿淋淋的印象;又因为随着气温的升高,大气对流活动越来越频繁,而在雷电、降水之前,气压常常较低(尤其是午后),给人一种憋闷的感觉。初夏时节是农事活动及室外劳作项目比较多的时段,很多人也选择在这个时段旅游和健身。此时,一定要关注空气中的“潮湿”,所谓“夏季养生须防湿”,其实从初夏就要开始。

但事实上,人们在初夏进行室外劳作或活动时,对中午的高温时段会普遍注意防暑降温,对较为“隐蔽”的湿度却关注不够。而恰恰较高的湿度对人体健康也有很大的负面影响。如果室内湿度环境过高,时间长了,容易诱发湿疹、疖、痈甚至关节病变等因潮湿而形成的病症。中医将导致人体生病的过高湿度称为“湿邪”。

从现代保健学的角度,在初夏容易出现的“高温高湿”、“湿热交加”的环境下,人体难以通过水分蒸发而保持热量的平衡,于是就出现体温调节障碍,常常表现为心悸、精神不振、全身乏力等症状。在初夏的阴雨天气时,人体内的松果腺素分泌较多,引起甲状腺素及肾上腺素浓度相对降低,加之空气中的负离子数量较少,气压较低,人们也会出现无精打采、头昏脑涨、胸闷气短等症状。据美国专家的调查,相对湿度达80%或更高时,各种事故会增加

33%;在高温、高湿条件下,速记错误增加10倍。初夏时节潮湿条件下产生的霉菌及其代谢物,经呼吸道吸入或摄食被霉菌污染的食物,即可引起呼吸道过敏症状,轻者鼻塞、流涕、打喷嚏,重者呼吸困难,喘息不止,并极易引发食物中毒。这种“湿”气象条件,还极易诱发人体其他病症,例如,一些风湿病患者会出现关节疼痛难忍、四肢无力的症状;同时还易引起旧伤复发,出现神经痛。



初夏时节如何防“湿”? (1)初夏时节阴雨天或雾天要少开窗户,而当室外艳阳高照时,要适当开窗通风,居室内可安放部分

祛湿剂或干燥原料来降低室内的空气湿度。

(2)出现“高温高湿”天气时,可使用空调的降温、抽湿的功能,将气温降至18~20℃、相对湿度降为50%~60%。

(3)初夏穿衣应选择具有较强吸湿能力面料(如全棉)制成的宽松服装,要经常晒被褥,勤洗澡,勤换衣。

(4)饮食要清淡,便于消化,要多食用消热利湿的食物,使得体内湿邪之邪从小便排出,这些食物有绿豆粥、荷叶粥、小红豆粥等。

(5)要避免外感湿邪,万一在室外涉水淋雨,回家后可饮服姜糖水。

## 长时间工作易导致抑郁

◆ 屈象

面对现在工作的竞争压力,让很多人不得不加班加点努力工作。而长时间的工作让很多职场人员出现心理疲劳等症状,严重影响工作效率。

英国和芬兰研究人员发现,每天平均上班11小时的人得抑郁症几率,是每天工作七八小时的公务员的2.5倍,其中又以女性、年轻人、低薪者为主。

接受调查的两千多名职场人士年龄介于35岁至55岁之间,任职工作、薪资水准以及工作时间皆不相同。在对他们进行6年追踪调查后,研究人员发现,除了不健康的生活方式、婚姻状况和工作压力程度外,加班和抑郁症之间竟有着密不可分的关系!

工作调查问卷显示,66名受访者表示曾经历抑郁时期,约占总人数的3.1%;但若长时间工作者是享受高薪且具挑战性工作的男性,罹患抑郁症比例较低。研究人员认为,可能是高收入能缓和心中抑郁情绪,且有来自下属的支援。不过,从事高薪职业的女性患抑郁症的概率却较高,因为除了工作以外,她们可能还要承担其他多种责任,当必须兼顾工作和家庭、财务的双重问题时,罹患抑郁症几率的可能性也更大。

研究员斯蒂芬教授表示,长时间工作可能会使工作效率下降,而这些长时间工作的人也有必要考虑自己的身体健康,以及这种情况可能给家庭生活带来的压力。希望职场人士能够学会爱惜自己,注意劳逸结合,才能避免抑郁发生。