

让学生午餐真正回归“营养”

目前本市 95% 中小学生的午餐是学校安排的营养午餐。学校午餐的质量已成为全市近百万青少年儿童饮食健康的一部分。通过调研发现,学生午餐虽然被冠名为“营养午餐”,一定程度上,最难以保障的恰恰是营养问题。

学生营养午餐有一定的特殊性,需要关注卫生、营养、口味、费用等方面。首先是安全卫生的要求:保证煮熟烧透,凉菜不能作为盒饭菜种,慎用某些食材原料。而保温则是另一个很重要的指标。要达到上述两项要求,往往以牺牲色泽与口味为代价。为了尽可能两者兼而得之,又不得不采用油炸、红烧的方式,而在蔬菜的选择方面,也会因此而减少绿色蔬菜,进而影响营养要求。

五年前,笔者曾经做过一个有关营养午餐的调查,回收问卷 1089 份,其中只有

31.3% 的小朋友能吃完所有的荤菜,吃不完的原因,有一半是因为量太多了;有关荤菜是否太油腻的问题,选择“是”的占了三分之一。与此同时,我们也看到,本市青少年儿童体重低下、营养不良发生率控制良好,重度营养不良几乎零发生率;而青少年儿童超重肥胖发生率近年来则呈上升趋势,尤其是学龄期男孩的超重肥胖发生率超过 20%。

在保证蛋白质、维生素、微量元素等儿童生长必需营养素的同时,适当减少学生午餐的能量供给量,已经成为让学生“营养午餐”达到真正营养的关键问题。

首先,为了保证每日蔬菜摄入量,建议午餐中蔬菜的量应当达到 100 克-150 克。

其次,提倡选择不易变色变味的茄果类、菌菇类蔬菜和浅色蔬菜,而不必拘泥于深色蔬菜营养价值更高的常识。荤菜方面,尽可能避免动物性脂肪的摄入。因为害怕小龄儿童进食鱼类误吞鱼刺,目前大多数学校午餐以禽肉类为主,不供应鱼类。鉴于鱼虾水产品

的健康益处,建议在学生午餐中常规供给鱼类,但可采用鱼丸、鱼豆腐等鱼肉制品,要求鱼肉量与普通鱼类分量相当。可采用每周至少 1 次鱼或鱼肉制品,4 次畜禽肉类的供餐模式。其中鱼虾水产品的进食量为净重 100 克。

烹调方式的选择也很关键。随着健康意识的普遍提高,很多学校都提出了限制油炸类食品食用次数的规定,例如每周不超过一次。这无疑是一个进步。但是,隐性油炸食品还是频频亮相孩子们的午饭餐桌。例如,红烧大排在烹调过程中往往需要挂糊油炸,然后再调味品烹制。如何在烹调过程中,真正做到少油,还需要厨师和营养师的共同努力。

最后,提倡学校把学生午餐的一周安排告知家长,有条件的话,根据本周的午餐食物构成与营养素含量,给出相适应的早餐和晚餐建议。重点包括学生在家时蔬菜水果、鱼虾类食品和奶制品的推荐摄入量、蔬菜种类选择、家庭烹调指导等。陶晔璇(上海交通大学医学院附属新华医院临床营养科副主任医师)



前阵子,“股神”巴菲特向其公司伯克希尔·哈撒韦的股东致信,宣布自己已经诊断患有前列腺癌,不过目前不会有生命危险。巴菲特说,从 7 月中旬开始他将接受为期两个月的每日放射治疗,在这期间他的出行将受限制。

发病率随老龄化而上升

前列腺是一个相当于核桃大小的器官,是男性生殖系统的一部分。发生于男性前列腺组织中的恶性肿瘤就是前列腺癌,是前列腺腺泡细胞异常无序生长的结果。因为前列腺癌多起源于前列腺的周边带,起病较为隐匿,生长较为缓慢,所以早期前列腺癌可无任何症状,仅仅是筛查时发现血清 PSA 值(前列腺特异抗原)升高或者直肠指检发现前列腺异常改变。晚期前列腺癌除了体积扩大或侵犯邻近器官,也可能转移到身体其他部位,尤其是骨头和淋巴结,可能造成疼痛、排尿困难、勃起功能不全等症状。

前列腺癌在欧美等发达国家和地区是男性最常见的恶性肿瘤,其死亡率居各种癌症的第二位,发病率在 100/10 万以上,美国年发病 13 万例。近年来,在我国一些大城市前列腺癌的发病率已经直追欧美国家。上海的前列腺癌在 2010 年就已达到 10/10 万,而且,60 岁以上年龄组的发病率增加均在 130% 以上,75-79 岁男性的发病率增幅达 470.2%。

我国居民前列腺癌发病率的增加与人口老龄化、生活水平提高、饮食结构变化以及环境污染有关。年龄是前列腺癌主要的危险因素。绝大多数前列腺癌发生在 65 岁以上男性中,在 45 岁以下的男性中非常少见,但随着年龄的增大,前列腺癌的发病率急剧升高。吸烟、饮酒、离婚或丧偶,以及经常饮牛奶、多吃蛋类和猪肉是中国人患前列腺癌的危险因素;而吃青绿蔬菜、水果和豆类食品则是重要的保护因素。

治还是不治,这是个问题

或许缘于前列腺癌明显的老龄化特征,在越来越多的前列腺癌患者中,肿瘤生长得非常缓慢,既不转移也没恶化。从现有证据来看,前列腺癌的治疗趋向于更谨慎、更具个性化的疗法。

早期患者可采用手术切除,部分患者甚至可以达到根治的效果,而中晚期患者可采用放射疗法进行治疗,5 年生存率可以达到 60%-70%。这两种方法都可能为男人带来难言之隐。手术切除前列腺可能会导致阳痿和尿失禁,而放疗则可能导致直肠出血。大量临床文献报道,即使有阳痿等副作用,对于中晚

从巴菲特患前列腺癌说起



期患者放射疗法还是值得的。对于高龄患者来说,是否有必要冒着并发症风险立即接受治疗,需斟酌权衡,也许最好的方法是“延迟治疗,积极观察”。

前列腺癌依赖雄激素刺激生长并恶化,而去除或抑制雄激素,即内分泌疗法,可以治疗前列腺癌。目前内分泌疗法治疗前列腺癌通常采用手术去势加抗雄激素治疗。这种方法可以应用于各期前列腺癌,尤其是晚期无法做手术的前列腺癌,而且可以作为单一、辅助及新辅助治疗方法。

提升健康素养远离前列腺癌

定期进行健康体检:“每年做 1 次健康体检”,这是基本的健康素养。尤其 50 岁以上或 40 岁以上有前列腺癌家族史的男性,要特别重视对前列腺的体检,进行前列腺直肠指检和血清 PSA 检测相结合检查。

适当的体育运动:养成经常运动的习惯,建议成年人选择适合自己的运动方式、强度和运动量,每周至少进行 3 次运动,每次半小时以上,有助于保持健康的体重,从而有利于降低男性患上前列腺癌的几率。适量运动还有助于调节心理平衡、有效消除压力,缓解抑郁和焦虑,改善睡眠。

减少摄入高脂饮食:研究显示,高脂饮食会刺激前列腺癌生长,牛肉和高脂奶制品可能是前列腺癌的刺激物,大量奶制品的摄入可使患前列腺癌的危险增高,因此要少吃。可多吃新鲜蔬菜、水果、大豆、水产等低脂饮食,有助于降低患前列腺癌的风险。这些健康食物包括大豆(豆腐和豆奶)、洋葱、西红柿、石榴、绿茶、红葡萄、草莓、蓝莓、豌豆、西瓜、苹果、大蒜、柑橘等。宋伟祥(上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院肿瘤科) 本版图片 IC

临近芒种须防中暑先兆

芒种节气临近,一年中最炎热湿润的季节就在眼前。在这段时期,人体极易发生肠道传染病、流行性乙型肝炎,尤其中暑先兆,应积极预防。

高温对死亡的影响程度要大于二氧化硫、飘尘等污染物,因此,市民在夏季高温天气更应该重视防暑降温。持续高温天气是诱发心力衰竭的高危因素。先天性心脏病、风湿性心脏病等伴有心功能不全者在高温下容易引发心力衰竭。另外,在高温、高湿的情况下,人体必须花更大的劲儿才能维持正常的体温,因此,儿童、病人、老人、超重肥胖的市民都有可能成为热浪的受害者。

虽然几乎家家都有空调,室内公共场所

都有凉风送爽,但是对于中暑的预防仍然不可懈怠。在高温、高湿的环境下如出现大汗、口渴、无力、头晕、眼花、耳鸣、恶心、心悸、注意力不集中、四肢发麻等症状,就是中暑的先兆。应及时将患者转移到阴凉通风处,补充水和盐分。市民如忽视中暑先兆,继续处于高温环境,将可能引发重度中暑。

一旦高温天气来临,大家就要注意房间的通风与降温,做到劳逸结合,及时补充水分和营养。不要在高温封闭的室内使用电扇,别用电扇把热空气往身上吹。高温时节中午前后避免外出。在户外,放慢做事的速度,避免做费力的活动,以免大汗淋漓。

李鸿林(闸北区疾病预防控制中心副主任医师)

牙龈出血、口臭、牙齿松动是“危险信号”

别让牙周病落光牙齿危害全身

刷牙经常牙龈出血,口臭总是挥之不去……也许你以为这只不过是“小毛病”,却不知道这极有可能是“危险信号”,在你掉以轻心的时候,被医学界定论为威胁人体健康的第三大杀手和口腔健康的“头号祸首”——牙周病可能已经开始侵蚀你的牙齿和全身,如不及时防治,不仅会导致“满口掉牙”的严重后果,更会引发全身疾病。

病菌从牙齿危害到心脏

牙周病主要是指牙齿周围组织的炎症萎缩性疾病。牙周病会导致牙龈红肿、口臭、出血、牙齿松动、移位、倾斜、咀嚼无力甚至疼痛难忍,全身不适,最终导致牙齿脱落,或者被迫拔牙,正所谓:“龋齿只会坏掉一颗牙,而牙周病会导致一排牙齿脱落”。据统计,35 岁以上人群,80% 以上的牙齿脱落是牙周病引起的。牙周病不仅会对饮食、容颜、心理等造成严重伤害,更会影响心脏、肺、肾等重要脏器功能,牙周袋里的大量细菌会导致心脏病、中风、慢性肺炎、动脉硬化、肾炎等各种死亡率极高的疾病。

牙周病必须接受系统治疗

很多牙周病患者有这样的误区,以为使

用中草药牙膏、洗牙、服用维生素 C、甲硝唑片、使用漱口剂等方式就能治愈牙周病。其实,这些只不过是牙周病防治过程中的辅助手段,并不能对牙周病起到根本性的治疗,某些药物甚至偏方则更不可靠。要想彻底地治疗牙周疾病,必须接受系统的牙周治疗——“牙列帽载药”加“夹板桥”固定。

牙龈出血、口臭千万别大意

要确保身体健康,绝不能对牙周病掉以轻心。牙周病的防治关键要早发现早治疗。但是由于牙周病的症状并非持续发作,而是静止期和加重期交替出现,加上早期症状并不十分明显,因此往往不能引起患者的重视而延误治疗。其实,牙周疾病可以通过生活细节自行察觉,刷牙时或咬食物时牙龈出血(牙刷或食物上有血迹);牙龈红肿易出血,牙面有牙石;牙齿有不同程度的松度、咬物无力、牙龈暴露;有口臭,轻压牙龈有脓溢出;部分齿列的密合度改变。一旦发现这种现象就应立刻前往医院检查治疗。另外,平时日常生活中,除了保持正确刷牙等口腔卫生习惯,更应定期为牙齿做“体检”,并每半年去医院洗一次牙,除掉牙结石,预防牙周疾病的发生。

(文/辛勤)

上海港华医院 口腔科

口腔内科 口腔预防保健专业 口腔颌面外科 正畸专业 口腔修复专业

沪医广[2011]第 12-25-C394 号有效期:自 2011 年 12 月 25 日至 2012 年 12 月 24 日止

地址:上海市淮海西路 282 号、286 号 联系电话:021-52300035



黑黛,轻松解决您的脱发形象!
拨打电话
到公司咨询 4000-890-900
享 4 大免费体验,再送 500 元增发抵用券