

限制孩子甜食 母亲要有技巧

儿童应从断奶开始学吃水果蔬菜

食物传递爱心

米尔斯对童年的回忆一直与各种美食的滋味和芳香交织在一起:糕饼店里现做的蛋糕、吃着姜饼消磨下午时光、妈妈做的覆盆子果酱飘出香味。她记得曾经在科莫湖畔消暑,给她留下最深刻印象的不是湖滨风光,而是当时吃到的一种巧克力榛子酱和湖畔熟透的蜜桃。

米尔斯是家中第一个孩子,备受宠爱。她小时候爱吃苹果泥,母亲就由着她一勺接一勺地吃,不加任何限制。米尔斯现年40岁,母亲那一代人经历过物资匮乏年代,对孩子想吃什么总是尽量满足。

“现在我也是妈妈,能够理解妈妈看着孩子吃好吃的东西时那种心满意足的感觉。对母亲而言,食物就是爱。”米尔斯写道。

米尔斯的母亲如今借助食物表达对孙辈的疼爱。米尔斯带两个女儿去母亲家度假,时不时为给孩子吃什么与母亲争执。例如,母亲给两个外孙女准备早餐,是她们特别爱吃的苹果碎配焦糖和浓缩奶油,引起米尔斯不满,因为这些食品热量高,营养价值却不高。母亲不以为然,认为米尔斯管得太多,太讲究。

米尔斯的同龄人克劳迪娅·托马斯·麦克文说,她偏好甜食的根源在祖母。

“祖母家里有各式各样好吃的:蛋糕、糖渍水果、糖果。我总是带一大堆回家,够我吃一个星期。”麦克文说。

麦克文不想让自己11岁的孩

克力、曲奇饼、冰激凌是不少孩子的大爱。众多母亲难以抗拒孩子乞求甜食的眼神,又担心这类食品不利孩子健康。

给不给孩子吃甜食?给他们吃多少?英国《星期日泰晤士报》编辑埃莉诺·米尔斯结合自身体会,请教专家,试图提供建议和答案。

子那么爱吃甜食,却拦不住母亲总拿甜食“诱惑”孩子。

家长以身作则

米尔斯和麦克文这一代英国人更重视食品对孩子健康的影响,不听任孩子爱吃什么就吃什么,想吃多少就吃多少。

米尔斯就食品对儿童健康的影响做了一番调研,确信幼儿食品口味不应太重,不宜吃油炸薯和饮用含糖饮料,应该喝全脂牛奶,摄入适量黄油。

伯明翰大学心理学家吉莉恩·哈里斯说:“儿童该从断奶开始学吃水果和蔬菜。等到5岁,特别是当他们已经接受油炸食品和甜食的味道时,再开始吃水果和蔬菜就晚了。”

米尔斯控制长女的饮食较严,对次女有所放松,因为她做不到让



母亲要给孩子吃健康的食物

大女儿吃冰激凌,却让小女儿眼巴巴看着。长女如今9岁,不挑食;小女儿偏好油多和较甜的食物。

一些母亲出于对孩子健康的关心,从毫不限制孩子饮食的极端走到另一个极端:过分限制孩子摄入糖和脂肪,不懂儿童须适当摄入这两种成分。

一名名为“露西”的母亲痛恨给孩子吃糖。“当其他家长给我的孩子吃糖时,我恨不得递给他们的孩子香烟。”露西在米尔斯讨论儿童饮食的博客上留言道。

露西的孩子知道母亲不愿意让自己吃糖,接过别的家长给的糖不吃,而是放进袋子里,回家后交给露西。他们去同学家参加聚会后,露西会检查他们带回来的食品,挑出甜味食品丢掉。

研究饮食紊乱的心理学专家特

雷莎·卡茨反对把甜食视同香烟,予以绝对禁止:“孩子需要获得大量能量,偶尔吃些蛋糕无妨。”

心理学家珍妮弗·伦纳德认定,与其给孩子定清规戒律,不如家长以身作则,注意饮食合理。“研究显示,孩子们会模仿周围人吃东西的模式,会按照家长做的去做,而不是按照家长说的去做。培养孩子良好饮食习惯的最佳途径是与他们一起吃饭,饮食得当。”

小心适得其反

一些家长为鼓励孩子吃水果、蔬菜,答应孩子如果吃完足量的水果和蔬菜,可以获得糖果或蛋糕,作为奖励。美国布朗大学医学院儿科专家李京说,这种方式不可取,可能适得其反。

这样做“也许能让孩子最初多吃一些蔬菜之类的食物,却会影响这些食物的固有价值。孩子们即便吃完蔬菜,也会变得更不喜欢吃蔬菜。换句话说,用糖果‘贿赂’孩子吃蔬菜,会提升糖果的价值,今后当孩子自行选择时,会选择糖果,而这不是家长的本意。”

伯明翰大学心理学家哈里斯认为,避免孩子肥胖的最佳方式不是完全禁绝孩子吃甜食,而是家长控制好自己的体重。

“肥胖很早就开始,”哈里斯说,“始于给孩子吃得太多,给他们喝的牛奶超过他们想喝的或所需要的量。体重超标的父母经常自己吃得过多,也给孩子吃得过多。胖妈妈容易激发孩子多吃。” 欧飒

相关链接

使用小尺寸餐具 可防止饮食过量

心理学家伦纳德说,用小尺寸餐具,把食物分成小份,可有效防止孩子饮食过量;不把甜品当做日常“奖品”,以免孩子把甜品当做格外美味的食品。她建议不买不健康食品,带孩子一起运动。

一些家长对待孩子挑食的做法是做孩子爱吃的食物,而不是让他们尝试其他食物。例如,米尔斯的小女儿爱吃奶酪配面包。米尔斯做饭时会专门为小女儿准备这一类食物。

伦纳德建议米尔斯改变做法,让小女儿尝试其他人爱吃的食物。伦纳德说,不必担心孩子不接受,他们的口味可以改变。

米尔斯采纳建议,取消了小女儿的“特殊待遇”。令她吃惊的是,小女儿没有特别抵触,“生下来后第一回吃了千层面”。

孩子特别爱吃甜食怎么办?伦纳德建议,找一个用餐以外的时间坐下来,向孩子解释为何吃得太多或糖分摄入太多可能导致体重超标。米尔斯照做后,孩子果然不像先前那样馋甜食。



儿童爱吃甜食

人类天生乐观 有利自身进步

合理利用“乐观偏见” 避免危机意识缺失

人类自认为是理性动物,但研究显示,人类其实更倾向于乐观看待未来。

神经系统科学家、英国伦敦大学学院教授塔利·沙罗特把这种思维定式称为“乐观偏见”。“乐观偏见”可保护和激励人类进步,但她同时提醒,人类大脑更善于处理与未来相关的积极信息,如在意识层面盲目乐观,可能导致危机意识缺失。

“顽固”乐观

沙罗特在新书《乐观偏见》中说,相信未来比过去和现在更美好即为“乐观偏见”。这种现象在人类中普遍存在。一些人猜测,频繁接触武装冲突、高失业率、洪水、投资失败等负面消息,人类的“乐观偏见”会有所削弱。

其实不然。比利时研究人员发现,年轻人相对无忧无虑,对生活满怀憧憬,幸福感强烈;25岁开始,幸福感减弱,中年时期陷入谷底;但50岁以后峰回路转,幸福感逐渐增强。比利时马斯特里赫特大学经济学家范兰迪海姆说:“从45岁开始,人们变得更开朗、乐观,可能在70多岁后期或80多岁时达到顶峰。”

另外,调查发现,人们对集体事务的观点可能会因接触负面消息而格外悲观,如对国家发展和对领导人执政能力的展望或许会变得消极,但对个体的期望,例如对自身发展的预期,人们的观点依然较乐观。

英国《卫报》援引2007年一份调查报告结果报道,70%受访者认

为,整体而言,如今的家庭不如父母一代成功;但同时,76%受访者认为,自己的家庭今后会越来越美好。

即便设想一些平淡琐碎的事情,人们也倾向于想象出精彩或完美的情景。例如,当被要求设想一次乘飞机的经历时,一名受访者说:“我想象,飞机起飞,我在飞机上一连睡了8个小时,最后飞机平稳着陆……乘客们鼓掌感谢飞行员。”

进化产物

人类为何容易产生“乐观偏见”?

沙罗特认为,第一,人们设想未来时通常依赖于自身的记忆,而记忆本身带有偏见。人们往往记不住生命中所经历的所有事情,也不会准确记下每件事的细节,情绪会对记忆产生影响。沙罗特在访问美国“9·11”恐怖袭击幸存者时发现,恐怖袭击过去11个月后,大多数幸存者对袭击细节描述的准确程度仅为袭击发生之初的63%。

神经系统科学家认为,大脑记忆系统不仅仅用来“回放”过往,还



■ 英国神经系统科学家沙罗特

用来设想未来。因此,记忆是一个重建过程,一些细节可能被删除,而另一些则被添加。

其次,人们在设想未来时通常会将精力集中于某些细节,而不是事件的全部过程。例如,当某个人开始设想休假情景时,往往会想到如何在海滩上享受阳光,而忽略了抵达海滩的过程。

另外,沙罗特猜测,乐观看待未来或许是人类进化的产物。她认为,稍稍有些悲观的人对未来的看法往往更接近现实,但这对于个人而言并不是件好事,因为研究发现,乐观主义者寿命更长、身体更健康。乐观主义者会比其他人工作更长时间,且赚钱更多。

美国杜克大学研究员约翰逊发现,乐观主义者比其他入更善于储蓄,尽管离婚率或许不比其他人低,但再婚比例相对较高。

激励人类

沙罗特认为,“乐观偏见”会保护并且激励人类。没有对未来的乐观展望,人类的祖先恐怕永远也不

会远离部落,人类或许现在还居住在山洞中,期待光明与温暖。为进步,人类需要设想美好的未来,需要设想能够实现的既定目标,这样的信念能促使人类实现梦想。

沙罗特建议,既然乐观如此重要,人们下一步就应研究如何合理利用乐观情绪,尽量避免盲目乐观。她警告,“乐观偏见”有时会让人麻痹大意,忽视定期体检的重要性、倾向于乱花钱、从事冒险投资等。

沙罗特与同事一道展开一项研究,选取19名志愿者为研究对象。研究团队借助核磁共振成像技术扫描监视研究对象面对80种假想“负面事件”时的反应。这些事件包括车被偷、失业、患帕金森症、患癌症等从不愉快到灾难的各种假设。

研究人员首先询问并记录研究对象认为这些负面情况真实发生在自己身上的可能性,随后统计出平均可能性,并告知所有研究对象。

当研究人员再次让研究对象评估这种可能性时,听说平均可能性低于自己先前认为的可能性的研究对象立即降低了第二次评估可能性,而听说平均可能性高于自己先前认为的可能性的研究对象则不愿修改自己的初始判断。沙罗特说,这一研究表明,“我们更倾向于选择我们愿意听到的信息”。

尽管乐观的心态有益身心,但沙罗特提醒,盲目乐观可能使人缺失对风险的危机意识,“这可能意味着,我们采取预防措施的可能性降低,例如安全性行为,或尽早储蓄防老”。 杜鹃

相关链接

老人乐观有秘诀

不少人进入中老年后,会变得更比从前乐观、开朗。美国研究人员发现,这是因为中老年人更愿意把注意力集中在积极的事件上,把不好的东西抛诸脑后。美国东北大学心理学家伊萨克韦兹与佐治亚理工学院心理学系主任菲尔茨实施系列研究。他们给老人和年轻人看一系列面部表情不同的照片,一段时间后,让他们回忆照片中人物的样子。研究人员发现,老年人对那些满面笑容的照片印象最深刻。

另一项研究表明,人年纪渐长后,更愿意“主动出击”,寻找能让自己高兴的事情。他们会“清理”朋友圈子,“驱逐”让自己不开心的人。另外,老年人面对失败和失望,通常持“顺其自然”的态度,以获得更大的精神满足。

这些研究意味着,老年人更多关注生活中积极的事情,看待事物的角度更“阳光”。

英国《每日邮报》援引研究报告内容报道,老年人对待消极事情的态度是“放下包袱,轻装前进”,主动寻找快乐。与他们相比,年轻人反倒容易想不开,遇到问题总是烦恼不已,直到有好事发生,才能把他们的注意力吸引开。

另外,先前有研究显示,随着年龄增长,人会丧失部分记忆,那些积极的记忆更容易停留在老年人的脑海中,消极的记忆则会被“过滤”掉。