

日前,由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共同编制的《中国儿童青少年零食消费指南》正式出台。《中国儿童青少年零食消费指南》指出,2007年中国疾病预防控制中心营养食品所开展的中国居民零食专项调查显示:零食可为儿童青少年提供一定的能量及营养素,科学、合理地吃零食,补充一日三餐所缺少的营养素,是可以达到膳食平衡、促进其生长发育的。

怎样让孩子科学吃零食

零食也是合理膳食的组成部分,如果选择对了不仅无害,对身体还是有益的,关键是看怎么吃。《中国儿童青少年零食消费指南》将孩子喜欢的零食分为了十大类,按“可经常食用”、“适当食用”和“限制食用”三个级别来推荐。家长们可以按照营养专家的指导,放心地给孩子吃零食了。

糖果类零食

专家点评:白白胖胖的棉花糖、酸甜可口的话梅糖……不管处于多大的年龄段,糖果都是孩子们的最爱。但遗憾的是,糖果被“可经常食用”级别拒之门外,而被纳入“限制食用”的级别。

原因不必多说,吃糖太多不仅对牙齿不好,还会影响食欲,导致孩子发胖。最新研究还证明,孩子吃糖太多会使眼睛糖化,从而导致近视。这些被亮了的“黄牌”的糖果包括棉花糖、奶糖、软糖、水果糖及话梅糖等。

而巧克力则成了糖果家族中唯一一个可以“适当食用”的成员,包括黑巧克力、牛奶纯巧克力等。这是因为巧克力的营养素含量相对丰富,但是因含有一定的脂肪、添加糖,所以只能适当食用。

肉类、蛋类零食

专家点评:在这一类零食里只要是低脂、低盐、低糖的,天然又极少加工的,就属于“可以经常食用”的级别,例如水煮蛋。

不过,小朋友们爱吃的牛肉干、松花蛋、火腿肠等零食就属于“适当食用”系列了,因为这些零食虽然也有营养,但多数都是熏制及酱卤出来的,含有大量的食用油、盐、糖、酱油、味精等调味品,并在制作中损失了很多营养成分,还添加了少量亚硝酸钠作为防腐剂和增色剂,因此过量或长期食用会对人体造成伤害。代表零食还有肉脯、卤蛋、鱼片等。

而炸鸡块、炸鸡翅等因为主要成分为脂肪和盐,缺乏人体需要的其他营养素而被列为“限制食用”的级别,所以爱吃这些油炸肉类食品的孩子的父母们,一定要管住小家伙的嘴,以免增加孩子患肥胖、高血压及其他慢性病的风险。

谷类零食

专家点评:谷类零食的种类有很多,煮玉米是,月饼是,膨化食品也是,但它们的地位可大不一样。

玉米、无糖或低糖燕麦片、全麦饼干、无糖或低糖全麦面包等都属于低脂、低盐、低糖的食品,因此是可以经常食用的。



月饼、蛋糕及甜点则因为添加了中等量的脂肪、盐和糖而属于“适当食用”级别的零食。

至于膨化食品、巧克力派、奶油夹心饼干、方便面、奶油蛋糕等,虽然外形诱人,口味甜美,但却含有较高的脂肪、盐及糖而要限制食用。

豆及豆制品类零食

专家点评:在零食中,该类零食属于少见的“不限制食用”的零食。也难怪,豆制品营养丰富,蛋白质含量高,对人体补充钙成分有极大的作用。例如豆浆、烤黄豆等都是可以经常食用的。

但是,经过加工的豆腐卷、怪味蚕豆、卤豆干等则要适当食用了。

蔬菜水果类零食

专家点评:这可算是零食中最没有悬念的一种了,不管是香蕉、苹果、柑橘、西瓜,还是番茄、黄瓜,只要是新鲜、天然的,那就可以经常食用。

但是,用糖或盐加工的果蔬干,如海苔片、苹果干、葡萄干、香蕉干等,虽挂水果的名,但营养已大打折扣,只能适当食用。

奶及奶制品类零食

专家点评:很显然,奶及奶制品零食也属于几乎没有争议的一种,关于它的评价也很简单,纯鲜牛奶及纯奶膏营养丰富,富含蛋白质、钙、铁、锌等元素,有益健康,为“可以经常食用”级别的食物。而奶酪、奶片等奶制品则可适当食用,全脂或低脂炼乳则属于“限制食用”级别,因为炼乳含糖量太高。

坚果类零食

专家点评:坚果类零食和豆类零食一样,都是不限制食用的,因为坚果中富含多种维生素和矿物质,其富含的卵磷脂对儿童和青少年具有补脑健脑的作用。因此像花生米、核桃仁、葵花子、大杏仁及松子、榛子等坚果都是很好的可以经常食用的零食。

不过,一旦这些坚果穿上糖或盐的“外衣”,就变成“适当食用”级别的零食了,例如琥珀核桃仁、鱼皮花生等。

另外要注意的是,炒瓜子、炒花生虽然没有添加辅料,但因为油脂含量高,如果保存不当,受高温和高湿度的影响容易变质,所以食用时一定要当心。

薯类零食

专家点评:你爱吃香喷喷的烤红薯吗?你爱吃松软可口的蒸土豆泥吗?如果你爱吃,那

么恭喜你,这类蒸、煮、烤制的红薯、土豆都是可以经常食用的零食。先不提薯类食物的营养价值,光说蒸和煮的烹饪方法就很健康,因其加工温度在100℃左右,不会产生有害物质,而且有利于食物营养成分的保存与消化吸收,所以最益于人体健康。

甘薯球、地瓜干等则由于添加了盐或糖成为适当食用的零食。

在薯类零食中,孩子们最喜欢的炸薯片和炸薯条反而是最不健康的零食,因为它的加工方式导致食物中含有很高的油脂、盐、糖和味精,长期摄取会导致肥胖或相关疾病,如糖尿病、冠心病和高血脂症等,所以要限制食用。

饮料类零食

专家点评:新鲜的蔬菜瓜果是最好的零食,那么这些新鲜的蔬菜瓜果榨出的汁就是最好的饮料。例如榨橙汁、榨西瓜汁、榨芹菜汁、榨胡萝卜汁等,不过要记住,这些可以经常食用的饮料类零食是不加糖的。

如果加了糖,并且果汁含量超过30%的果(蔬)饮料如山楂饮料、杏仁露、乳酸饮料等,则属于“适当食用”级别。

而那些甜度高或加了鲜艳色素的高糖汽水或可乐等碳酸饮料则应该限制食用。

冷饮类零食

专家点评:和糖果类零食的评价基本一样,没有“可经常食用”的,只有“适当食用”的和“限制食用”的,可见冷饮所含营养并不丰富。

而可以“适当食用”的冷饮则要求不太甜,要以鲜奶和水果为主才行。(熊江雪)

前列腺炎患者要早诊治

许多久治不愈的慢性前列腺炎患者都有过痛苦的求治经历,尝试过吊针、微波穿刺、导融、插管灌注等治疗方法。实际上临床诊断结果表明,排尿困难、下腹疼痛不适、并发性细菌感染、精神心理因素等,都会引起轻重不等的前列腺炎。针对前列腺炎多因素、多病因的特点,采用联合治疗可获得满意效果。此外,患者一定要有战胜疾病的信心,积极配合治疗,可使慢性前列腺炎患者的症状得到减轻或改善,甚至痊愈。

垂询电话:3976644 3322774

鹤房预售证第 2005-011 号

在鹤壁新城每年都有众多的楼盘和社区诞生

其中的一小部分所要接受的认可和考验旁人无法想象

被要求的更多,被赋予的使命也更重,它注定是睿智人士的最佳选择

香江翡翠城,鹤壁新城的理想家园

热烈庆祝鹤壁仁泰三胞房地产开发有限公司荣登“2006年中国首届房地产诚信企业排行榜”

500 强



本资料所有细节,均以政府有关部门批准的图则为准,发展商保留最终解释权。

0392-2178888 2179999 鹤壁仁泰三胞房地产开发有限公司 鹤壁市新闻出版局一楼 香江翡翠城接待中心