

# 合理调配膳食 让学生健康成长

本报记者 刘锦秀

今天是第32个中国学生营养日，今年中国学生营养日的主题为“珍惜盘中餐 粒粒助健康”。中国学生营养日的到来，让学生的营养状况再次成为市民关注的话题。

大同市第五人民医院临床营养科主任兰雁鸿接受记者采访时说，合理膳食虽然已经成为市民密切关注的问题，但大多数人认为，只要饮食合理、丰富，就是健康合理的膳食。而事实上，越来越丰富的饮食并不一定是最好的选择，只有当食物真正适合补充学生身体所需的营养时，才是最为合理和健康的膳食。

随着生活水平的提高，人们的饮食日益丰富、精细化，中小学学生中挑食、厌食、偏食者日益增多，一些学生也由此养成了喜吃零食、不爱吃主食的习惯，导致营养不良。兰雁鸿说，由于很多学生和家长缺乏合理的营养知识，学生片面地摄入高脂肪、高蛋白食物，加上运动量不足，青少年肥胖症、糖尿病、痛风发生率逐年升高。而青少年不良的饮食习惯和生活方式，为成年后罹患心脑血管病、高血压、糖尿病、肝胆疾病等慢性病埋下隐患。寄宿制中小学校、托幼机构也应根据不同食物所含的营养素和不同年龄段学生的营养标准，合理调配膳食，做到荤素、粗细搭配，平衡饮食，才能“粒粒助健康”。

## 三餐规律 合理膳食

兰雁鸿介绍说，学生的三餐规律，是指每天都要吃三餐，而且每餐用餐时间和用餐量都要规律，不能不吃早餐、晚餐，或者晚餐吃多次。

早餐要吃好。早餐提供的能量应占全天总量的25%~30%。营养早餐应包括谷薯类、肉蛋类、奶豆类、果蔬类中的至少三类。

午餐要吃饱。午餐提供的能量应占全天总量的30%~40%。午餐应包含能够满足身体所需的主食、肉类和蔬菜，但要切记，用餐时不能挑食和偏食，营养全面才能健康成长。

晚餐要适量。晚餐提供的能量应占全天总量的30%~35%。晚上体力活动少，而且准备进入睡眠，所以晚餐一定要适量，并且应多吃蔬菜等清淡食物，不要吃得太过油腻，睡觉前不要吃零食。

## 食物多样 谷类为主

食物多样、谷类为主是平衡膳食模式的重要特征，学生每天的膳食应包括谷薯类、蔬菜水果类、畜禽肉蛋奶类、大豆坚果类食物。

多吃蔬果、奶类、大豆类食物，蔬菜水果是平衡膳食的重要组成部分，奶类富含钙，大豆富含优质蛋白质。三餐有蔬菜，保证每天摄入300~500克的蔬菜，深色蔬菜应占1/2。天天吃水果，保证每

天摄入200~350克的新鲜水果，特别要注意的是果汁不能代替鲜果。吃各种各样的奶制品，相当于每天饮用300克液态奶。同时，还要经常吃豆制品，少量吃坚果。

适量摄入鱼、禽、蛋、瘦肉，优先选择鱼和禽，吃鸡蛋不弃蛋黄，少吃肥肉、烟熏和腌制肉食品。

少盐、少油、控糖。培养学生清淡饮食习惯，少吃高盐和油炸食品。控制添加糖的摄入量，每天摄入不超过50克，最好控制在25克以下。每日反式脂肪酸摄入量不超过2克。足量饮水，提倡学生饮用白开水，不喝或少喝含糖饮料。

## 关注口腔 保护牙齿

兰雁鸿说，学生常见的口腔问题有牙周病和龋病，如不及时治疗，最终会导致牙齿丧失，并且牙齿疾病和其他慢性病是密切相关的。因此，学生要做到早晚刷牙，饭后漱口；使用含氟牙膏刷牙；少吃糖，少喝碳

酸饮料；定期检查口腔。

## 合理运动 身心健康

生命在于运动，运动可以改善大脑功能，增加肺活量，使心脏变得更强壮。运动还可以让人保持好心情，精力充沛，改善睡眠，促进新陈代谢。每天坚持1小时运动，做个健康阳光的学生。

兰雁鸿说，运动分为有氧运动和无氧运动。有氧运动是指中低强度、能长时间进行的运动，如慢跑、快走、长距离慢速游泳等。无氧运动就是指短时间、运动强度比较剧烈的运动，如短跑、哑铃负重锻炼等。学生应根据自身情况，选择适合自己的运动项目。

与此同时，选择运动要循序渐进，从低强度开始，慢慢增加，让肌肉逐渐适应运动强度。运动前要做好充分的准备活动，避免空腹运动。饭后1小时再进行运动，运动后注意补充水分。大量运动后，肌肉经过缓慢的柔性拉伸，可以减缓延迟性肌肉酸痛。洗一个温水澡，可以缓解运动后疲劳。

## 4个方法有助缓解胃痛



有很多人会出现胃痛、胃酸、胃胀的情况。专家建议用这4个方法，可以更好地缓解胃痛。

一、按摩穴位。如果胃痛的话，可以选择按摩穴位的方法来治疗，比如中脘穴的按摩就会有非常好的效果。该穴位位于肚脐中上4寸的地方，取仰卧位让身体保持放松状态，使用大拇指用力按揉中脘穴并配合缓慢吐气，6秒的时间松开一次，反复做10次就可以，此方法对于胃痛有很好的缓解作用。

二、吃点东西。一饿的时候胃就痛，此时可以选择吃一些食物，比如馒头、饼干等比较容易消化的食物，这样对于缓解胃痛有帮助。需要注意的是，不能吃难消化的，比如牛奶就不适合选择。只有饮食的合理化，才可以真正起到治疗的作用，否则就会适得其反。

三、敷热水袋。如果胃痛的原因是受凉，可以选择热敷的方法。取一个热水袋，轻轻放在肚子上，能起到改善血液循环的作用，一定程度缓解胃痛的症状。如果身边没有热水袋，也可以采用热毛巾热敷肚子，同样能起到缓解胃痛的作用。

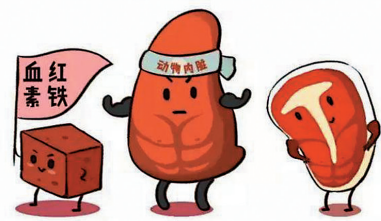
四、多喝热水。有时候一说到这句话，很多人会觉得很敷衍，更像是安慰人，根本起不到一点作用。但其实并非如此，在某种程度上，喝热水是可以缓解胃痛的，因为热水能冲淡胃酸，减少胃酸的刺激。需要注意的是，热水不要一次性喝太多，也不要太热或是过凉，最好选择与体温相近的温水或热水。

以上这四种方法只能暂时性缓解疼痛，如果长期有胃痛的症状发生，就需要到医院检查与治疗。

武珍珍

## 富含锌的食物有哪些

动物血、肝脏、瘦肉



锌是强大的抗氧化剂，能对抗体内的坏分子自由基，自由基是造成动脉粥样硬化，从而引发心脏病的危险因素，锌是保护心脏健康的一员卫士。而最新的研究还发现，锌可以调节钙的释放，从而有助于抵御心力衰竭和心律失常。

锌应该主要从食物中摄取。专家指出，锌在动物、海产品中的含量更多，并且是有机锌，易被人体吸收，比如生蚝、牡蛎、扇贝和螺蛳等，肉类中牛羊肉的锌含量也可以达到6~7毫克/100克。而谷物、蔬果等植物性食物中含锌少，并且是无机锌，不易吸收，比如黑米、大黄豆、黄豆等。所以，以素食为主或吃全素的人群中缺锌较为多见，在日常食谱中应注重“荤素”合理搭配，这一点很重要。另外，在有些情况下，可适量地摄入锌补充剂。

武珍珍

## 做好这些 让儿童远离糖尿病

说起糖尿病，很多人通常都只会想到中老年人。但实际上，近年来年轻人甚至是年仅几岁的孩子都会患上2型糖尿病。小小年纪就患有糖尿病，一旦控制不好，会伴发越来越多的并发症，增加患者的经济、精神负担。

专家介绍，以前儿童患糖尿病的很少，而且以1型为主，2型糖尿病只占2%~5%。但现如今在新诊断的儿童糖尿病病例中8%~45%为2型糖尿病，这些患儿绝大部分是由于肥胖、生活习惯不良引起的。

在糖尿病的发病因素中，“吃”占了相当重要的比例，小胖墩型“糖娃”越来越多。一日三餐，大鱼大肉伺候，高蛋白、高糖、重油盐，积少成多就导致了孩子摄入过多的能量未能及时被转化利用，造成体重超标，催生糖尿病的发生。

不仅吃得多，运动量还严重不足，这也促使儿童糖尿病患者越来越多。

此外，孩子睡觉难的问题让很多家长头疼，殊不知睡眠不足也会使孩子增加患上糖尿病的风险。

想要避免儿童糖尿病，对于有糖尿病家族遗传倾向等高危因素的儿童来说，要定期检查，此外，无论是否有高危人群，平时都应注意以下几点：

### 1.均衡饮食

要培养孩子养成科学合理的饮食习惯。专家提醒，日常饮食中，要限制孩子进食高糖、高油、高盐、高蛋白、高脂肪的食物，纠正孩子的不良饮食习惯。

### 2.增加运动

要从小培养孩子养成运动的习惯，在增强自身体质的同时，消耗多余的热量，避免肥胖。

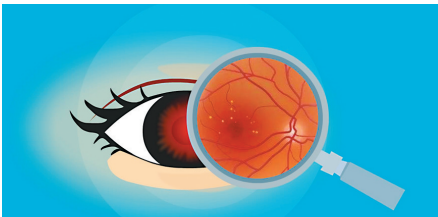
### 3.避免让孩子吸二手、三手烟

家长吸烟会给孩子造成较大的影响，不仅会导致孩子患上糖尿病，还会影响孩子的心血管系统甚至生长发育，因此要避免让孩子处于二手烟、三手烟的环境中，让孩子远离二手烟、三手烟的危害。（市六医院）



大同市第六人民医院  
精神心理  
卫生知识宣传

## “糖友”眼前飘黑影要及时查眼底



糖尿病可引起多系统损害，导致眼、肾、神经、心脏、血管等组织器官出现慢性进行性病变、功能减退及衰竭。但很多糖尿病患者嫌麻烦，总是按照自己的想法控制血糖，同时也不重视血糖高引起的并发症。刘女士就是一位这样的患者，不久前，她发现自己左眼前好像总有个黑影在飘，到医院一检查竟是糖尿病视网膜病变。眼前飘黑影和糖尿病有什么关系？

### 血糖控制不理想 “糖友”眼前飘黑影

刘女士患有糖尿病十几年，但血糖控制一直不理想，有时饭后两小时测量血糖甚至高达15mmol/L，家人一直劝她去医院找专科医生进行治疗，可她总是嫌麻烦，一直按照自己的想法调整药量，同时尝试各种道听途说的“土办法”。

近日，刘女士发现左眼前好像总有个黑影在飘，揉揉眼也没有消失。最近天气干燥，她以为是上火引起的，没有在意。但一个礼拜过去了，黑影还是没有消失的迹象，在家人的不断劝说下，刘女士来到医院眼科就诊。

医生检查发现，由于刘女士血糖控制得

不稳定，眼底出现了血管瘤、点片状出血、血管迂曲扩张等状况，B超显示玻璃体浑浊，不过症状较轻，暂时用药物治疗即可。医生叮嘱刘女士去内分泌代谢科进行系统专业的治疗，并嘱咐她要定期进行眼底检查。

那么眼前飘黑影和糖尿病有什么关系？“眼前有黑影飘动，通常是由玻璃体浑浊引起的。”市二医院眼科龚丽君主任介绍，玻璃体是眼睛里面的一个透明的胶状组织。正常情况下，玻璃体像鸡蛋清一样是透明的，但某些原因会使透明的胶体状态里面出现浑浊物，挡住视线，所以患者会感觉眼前出现黑影。“结合刘女士的糖尿病史，并且血糖指数不稳定，我们判断，是由糖尿病引起的眼底出血导致玻璃体浑浊，是糖尿病视网

膜病变的一种表现。”龚丽君说道。

### “糖友”需定期进行眼底及视力检查

糖尿病视网膜病变是最常见的致盲眼病，也是四大致盲性眼病之一。患病10年的糖尿病患者中，发生糖尿病视网膜病变者达50%以上。糖尿病视网膜病变主要的症状就是眼前出现黑影飘动、视力下降、视物变形，严重的还可能出现眼胀、头痛，甚至致盲。

其实近90%因糖尿病引起的视力缺损和失明是完全可以避免的。“平时一定要遵医嘱，做好饮食上的调理，按时用药，要注意血糖、血压、血脂这三项指标的控制。另外，尽量减少看屏幕的时间，尤其是改掉关灯玩手机的习惯。”龚丽君说。

糖尿病患者也要定期检查，除了定期检查心肾功能外，眼底及视力检查也是必不可少的，必要时还要进行荧光血管造影。糖尿病引起的视网膜病变损害具有不可逆性，一旦视力明显下降，难以恢复，治疗难度也会增加，所以，越早发现、越早治疗，效果越好。

王瑞芳

“猝死”这个词大家都不陌生，尤其近年来，关于中青年猝死的消息屡见报道，已引起社会的广泛关注。医学上认为，在6小时之内不明原因的突然死亡都属于猝死。猝死的原因有很多，冠心病、脑出血、肺栓塞甚至支气管哮喘都会导致猝死，但心源性猝死占比最大。

大同瑞慈医院住院部主任贾志强说，猝死虽然看似突然，实则不然，心梗发作前都是有先兆的。在日常生活中，我们完全可以根据自己情况多加注意，预防猝死。

## 这些心脏求救信号你有过吗？

——访大同瑞慈医院住院部主任贾志强

本报记者 王芳

患者说：只是想调调血糖，没想到检查出这么大的问题

49岁的袁女士患有高血压和糖尿病，最近一段时间血糖一直不稳定，总感觉有些没劲儿，她想住院请医生帮忙调调血糖。可是入院体检时，心电图显示竟然是心梗，医生建议她做冠脉CT，结果发现袁女士心脏的三支主要血管都发生了病变，堵了90%。

### 专家说：应对心梗，预防是关键

“心梗”会带来剧烈的胸痛，医生甚至描述这种疼有“濒死感”。但麻烦的是有一种“心梗”是无痛的，更加麻烦的是，这种“无痛心梗”的发生率并不低。

有高血脂症、高血压、糖尿病、一直吸烟饮酒的人是心梗的高危人

群。贾志强说，初次发生心肌梗死的人有一些是没有任何先兆的。这种情况多见于一些青年人，有些人在喝酒时，或者是在工作过程中、疲劳状态下，或者情绪紧张的情况下，突然发生剧烈胸痛。

诱发心肌梗死有两大主要原因，一是不健康的生活方式如吸烟、酗酒、精神紧张、缺乏运动、熬夜、应酬多、饮食营养搭配不合理等；二是高血压、高血脂、高血糖、肥胖等四类疾病所引发。贾志强指出，心肌梗死发病率升高与现代社会不健康的生活方式密切相关，但心梗发病并非不可控，应对心梗，预防是关键。通过改善不良生活方式，有效干预高血压、高血脂、高血糖、肥胖，九成的心梗患者可成功预防。

患者说：都说牙痛不是病，痛起来真要命。真没想到牙痛的确是致命的信号

“牙疼胃疼了好几天，咋也没想到是心脏的问题。”68岁的张奶奶说，起初牙疼得厉害，以为只是上火，女儿带着去医院看了牙科。吃了消炎药，牙疼好点了。两天之后，她感觉胃开始难受，连续几天不能好好吃饭。去医院做胃镜，也没有发现问题。

一天晚上，张奶奶吃过饭，感觉胃又难受了，张奶奶心想：大晚上的，不想惊动孩子们，也许过一会就好了。于是上床休息。可到了半夜2点多时，张奶奶胸闷、气喘，甚至连平躺都不行。家人立即将张奶奶送到医院。在检查之后结果发现是急性心肌梗死。

贾志强说，张奶奶入院时病情已经很重，出现了心衰症状。经过3个小时的抢救才将张奶奶脱离死亡线。

### 专家说：多留意这些“伪装”的症状

临床上，将近半数患者，尤其是老年人心梗的临床症状不典型。贾志强说，除了典型症状胸痛，心梗患者有时会表现为咽喉疼、牙齿疼、颈部紧缩不适或者是胃部疼痛、腹泻、呕吐等。这些不典型的症状因为没有引起患者的重视，往往很容易被人忽略而错过了最佳的治疗时机，甚至威胁到生命。

像这种不典型的心肌梗死信号，如果突然出现牙齿、下颌、颈部等部位的疼痛，而该疼痛部位又找不到明显与疼痛有关的病变，尤其对于一些有高血压、冠心病等心血

管病史的中老年人来说就要警惕可能是心梗来袭。要及时到医院检查，通过心电图、血清心肌酶测定和肌钙蛋白测定等，以排除心肌梗死的可能。

