

平衡膳食,别盲目“贴秋膘”

“秋风起,进补时。”秋季进补的说法由来已久,但是,“贴秋膘”并非对每个人都适用,尤其是对于儿童青少年而言,注重平衡膳食,不盲目进补,才能让身体保持最佳状态。

三餐定时定量

儿童青少年应做到一日三餐,定时定量、饮食规律,不挑食偏食、不暴饮暴食。每日三餐应包括谷薯类、蔬菜和水果、鱼禽肉蛋类,以及奶类、大豆和坚果等。

儿童青少年平均每天应摄入12种以上食物,每周25种以上食物,合理搭配。每天摄入谷类食物

200~300克,其中包含全谷物和杂豆类50~150克,薯类50~100克。应尽量多食用秋季时令蔬菜和水果,如秋葵、白菜、豆角、冬瓜、莲藕、山药、梨、葡萄等。可在两餐之间吃少量零食,建议选择清洁卫生、营养丰富的食物作为零食。

儿童青少年要清淡饮食,少吃含高盐、高糖和高脂肪的食物,少吃熏腌和深加工肉制品。尽量选择在家或学校就餐。家长在烹饪时要少加调味料,最好使用天然的食材来提升食物的风味。

天天喝奶,足量饮水

儿童青少年每天应摄入300

毫升以上的液态奶或相当量的奶制品。主动足量饮水,每天800~1400毫升,首选白开水。不喝或少喝含糖饮料,更不能用含糖饮料代替水。禁止饮酒,不喝含酒精饮料。

主动参与食物选择和制作

儿童青少年要学习食物营养相关知识,充分认识合理营养的重要性,主动参与食物选择和制作。会阅读食品标签,和家人一起选购和制作食物,会进行食物搭配,不浪费食物。

保证食品安全

家庭烹饪时,要保持清洁,勤

洗手,餐具、厨具、厨房环境要清洁。

生熟食物要分开,加工食物的厨具、容器要生熟分开;食物要彻底煮熟烧透;没吃完的食物再次食用时要彻底加热。

在安全的温度下保存食物,等食物冷却后再放冰箱存放;生肉类不要反复冻融;定期清理冰箱;不买、不吃超过保质期的食品。

选择新鲜的蔬菜和水果;根茎类蔬菜和水果要削皮;叶菜和水果要用安全的水浸洗,不用未经处理的水。

摘自《学生健康报》

健康

长期霸屏 增加心梗风险

如今刷小视频、追剧、蹲直播带货已经成了不少人的生活消遣方式。而来自美国加州大学的一项研究警告,年轻时总是沉迷于电子产品,会增加心血管病风险。

这项研究结果显示,那些20岁出头就花大量时间待在屏幕前的人,得心脏病的风险会更高。举例来讲,23岁的年轻人每待在屏幕前1小时,心脏病风险就会增加26%,心梗或脑卒中风险增加16%;中年人长期沉迷在屏幕前同样危害不小,在屏幕前每多滞留一小时,就会增加55%的冠心病风险,58%的脑卒中风险,整体心血管病风险会增加32%。研究者认为,年轻人长期待在各种屏幕前,相对会减少睡眠和体育活动,这提示生命早期养成良好的习惯对预防心血管病的重要性。

摘自《北京青年报》

辟谣

坐着时, 挺胸抬头最健康?

并非如此。脊柱的生理曲度是凹凸结合的,颈椎和腰椎是向前的生理前凸,胸椎和骶尾椎是向后的生理后凸。当我们用力地抬头挺胸时,会加大颈椎的前凸曲度,颈椎承受的负荷增加。而胸椎原本后凸的曲度被人为地用力挺直,加大胸椎负荷的同时,因为脊柱的一体化特性,腰椎也会代偿性的前凸角度变大,增加腰椎间盘的压力。这样整个脊椎都会处在一个错误的力线上,相关的椎间盘、韧带、肌肉都会出现疼痛和慢性病变。

选择一个使脊柱曲度得到最自然延展的姿势才是最科学、健康的。

来源:科学辟谣新媒体

图吧

探索粮食奥秘,践行爱粮行动



10月6日至7日,长沙市王家冲小学湖南日报全媒小记者开展了一场走进隆平水稻博物馆科普实践活动。在这里,小记者们深入了解了水稻生长过程,学习了科学家们在杂交水稻研究中不畏艰辛、坚韧不拔的毅力和创新精神。活动现场小记者还针对“粮食”这一话题采访了其他参观市民。通讯员 谭利娟

保健

牙齿也需要“硬碰硬”

在爱牙护牙前提下,人的牙齿也需要“硬碰硬”,经常食用一些核桃、腰果、榛子等坚果,以及花生、豆类等食物,能够让牙齿“嚼劲十足”,更加坚固耐用。

具体来说,长期“吃软饭”的人容易改变大脑对咀嚼的控制,进而干扰下颌肌肉和神经活动,咬合功能逐渐被弱化。特别是处于换牙期的儿童,经常“吃软饭”会严重阻碍恒牙的萌出和排列。此外,软食通常不会对牙齿

产生足够的机械摩擦,牙齿的自洁能力也会逐步下降,长年累月,可能导致牙菌斑和食物残渣的积累,增大龋齿和牙周病的风险。当然,对某些特殊人群来讲,软烂易嚼的食物是必要的选择,例如,牙齿还未发育完善的幼儿、颌骨缺失的病人,以及消化系统不佳的肿瘤患者。但正常人长期依赖或偏爱软食,肯定是有害无益的。

摘自《科普时报》

解惑

近视眼看近物要摘眼镜吗?

很多近视眼的人看近物时喜欢摘掉眼镜,这是正确的做法吗?

专家表示,看近物一般是指看5米之内的物体,比如看电视看电脑看手机看书等。如果不戴眼镜也能看清楚这个近物,持续时间超过半小时甚至更长的时间也不觉得眼疲劳,是可以摘掉眼镜的。特别是年龄在45岁

以上的近视患者,因为眼睛已经进入老花的阶段,戴着近视眼镜看手机屏幕、读书肯定是看不清的。随着年龄的增大,这种情况会越来越明显,这时候如果摘掉近视眼镜才能看清楚。这种情况,摘掉近视眼镜来看近物是正确的。

但是需要注意的是,有的人

看近物摘掉近视眼镜是不正确的,比如一些儿童在患近视的同时还会有散光和弱视,医生会要求这些患儿戴眼镜来矫正近视和散光,然后对弱视进行刺激治疗。这时如果孩子喜欢摘掉眼镜看近物、看手机、看电脑、看电视,反而会加重近视。

摘自《科技日报》

地理

现实版“云南虫谷” 咋就成了禁区

近日,云南哀牢山因一位博主发布的探险视频而引发关注。不少“好奇心满满”的游客蜂拥而至。对此,当地紧急发布安全提示:提醒游客不要贸然前往哀牢山尚未开放区域探险,以免发生危险。

哀牢山因何成禁区?哀牢山位于云南中部一带,跨越云南省楚雄州、玉溪市、普洱市等州市。这里保存了世界同纬度面积最大、人为干扰最少、最完整的亚热带中山湿性常绿阔叶林生态系统,被网友称为现实版“云南虫谷”。

除已开发的哀牢山外围部分,哀牢山腹地山高林密,山坡坡度较大且多悬崖峭壁,无可供正常通行的道路。此外,原始森林中野生动物多,常有熊、豹、毒蛇等出没;这里常出现暴雨、暴雪、冰雹等恶劣天气。雨雾天气下,浓雾密闭的森林晚上会释放大量二氧化碳,人长时间在山林中行走,可能因为缺氧失去意识,进而失温;经科研人员测量证实,哀牢山还存在着大地磁场强度异常现象,易导致指南针失灵,增加迷路风险。

来源:科普中国