

孩子喜欢的这口“甜”是视力小偷

不少家长都知道,吃太多糖容易引发儿童肥胖,且不及时清洁口腔对孩子的牙齿不利,但你可知道吃糖还会“偷”走孩子的视力?

吃糖不会直接导致近视,但长期过量吃甜食,绝对会悄悄“催”着度数一路猛涨,尤其是对正处于发育期的儿童青少年,伤害更明显。

维生素B₁既是糖分代谢的关键营养,也是视神经的“守护者”。长期大量吃糖,会快速消耗体内的维生素B₁,B₁不足会影响视神经传导。

高糖会使体内

偏酸性,为平衡体质,体内大量钙质会被消耗。眼球外壁巩膜缺钙会变软,眼轴更容易拉长,加快轴性近视发展。

一次性大量吃糖,血糖骤升会改变晶状体渗透压,出现短暂视物模糊;长期血糖波动,加重眼部代谢负担,让晶状体调节能力越来越差,近视也会随之加深。

爱吃甜食的孩子中,有相当部分都存在挑食偏食的情况,且不爱吃果蔬和粗粮,还常缺少户外活动。高糖饮食叠加这些坏习惯,会形成恶性循环,大幅拉高近视发生、度数加深的风险。

想要养护孩子视力,重点给孩子吃富含四类营养的食物:叶黄素、β-胡萝卜素、Omega-3脂肪酸以及花青素,都是眼球运转离不开的核心营养。

叶黄素

缓解视疲劳,守护视网膜。菠菜、西蓝花、玉米、蛋黄都是平价优质来源,做法清淡、孩子爱吃。

β-胡萝卜素

滋养角膜,预防干涩。β-胡萝卜素能转化为护眼必备的维生素A,滋养角膜、改善眼干、预防夜盲。胡萝卜、南瓜、芒果、红薯都是绝佳来源,

简单蒸煮、炒蛋,好吃又护眼。

Omega-3脂肪酸

滋润眼球,强化眼部机能。常吃深海鱼、亚麻籽、核桃,能补足Omega-3。可以每周给孩子做两次鳕鱼、三文鱼,就很不错。

花青素

舒缓眼疲劳,修护眼部状态。蓝莓、紫葡萄、紫薯、桑葚里满满的花青素,可以舒缓干涩,日常当作加餐水果最合适。

孩子护眼从不是单一小事,而是需要饮食、习惯、定期监测的全方位守护。

(摘自《北京青年报》)

秋日岭南的温补至味

禾虫在珠海莲洲、中山神湾、斗门、江门、广州南沙番禺一带最出名,莲洲“装禾虫”已被列入珠海非遗名录,莲洲号称“中国禾虫之乡”。其营养价值极高,富含优质蛋白、低饱和脂肪、微量元素、维生素等,《本草纲目拾遗》记载其“味甘、性温,补脾胃,生血,利湿,利小便”,同时农历八九月,禾虫肥、含浆、产量大,是做菜主力,所以岭南民间长期将其作为秋冬季节的温补食材食用。

钵仔禾虫焗蛋做法:

1. 清洗禾虫,沥干水分,倒入花生油浸泡半小时;粉丝和陈皮提前泡软,粉丝切碎,陈皮切碎。

2. 鸡蛋打散,加入粉丝,陈皮,蒜蓉,加适量盐、胡椒粉、白糖调味,禾虫倒入鸡蛋液搅拌均匀,倒在钵仔或者砂锅里。

3. 烧开水后上锅隔水蒸15分钟。

4. 再放在炉上用中小火慢烘烤至水分烘干(注意锅底均匀受热,以免焦底),表面呈金黄色即可。如果有烤箱也可放入烤箱200度烤20分钟即可。

禾虫配合钵仔焗蛋,不仅可以缓解因外形带来的焦虑,而且菜式味浓焦香滑嫩,适合大众秋冬季日常食用。

(据广东省中医院微信公众号)

药食同源

很多人已经把酸奶当成了日常饮食的一部分,可站在超市货架前,各种宣传标签扑面而来:高蛋白、高钙、低脂、0蔗糖、无添加、益生菌、希腊式……看得人眼花缭乱。

这么多品类,到底什么样的酸奶才值得买?

如果把酸奶作为早餐、加餐,或者平时希望增加蛋白质摄入,那么蛋白质含量值得重点关注。像希腊酸奶、浓缩酸奶,蛋白质含量普遍较高。但这里有一个容易踩的坑:产品包装标注“高蛋白”,不是酸奶健康与否的通行证。

发酵乳蛋白质含量≥2.9g/100g,风味发酵乳蛋白质含量≥2.3g/100g才算达标。低于这个数值,算不上合格发酵乳。包装印着“高蛋白”,只是营销宣传,不代表糖分、热量一定低。有些高蛋白酸奶,为改善口感

会添加大量糖。目标是补充蛋白质,优先对比蛋白数值,如



酸奶该怎么选

果同时需要控制体重,必须同步查看碳水和总能量。

酸奶属于奶制品,可以提供钙和蛋白质。对于平时奶制品摄入不足的人来说,把酸奶作为日常饮食的一部分,是增加钙摄入的一种方式。因此买酸奶时,也可以看看钙含量。

如果两款产品其他条件差不多,可以优先选择钙含量更高的。但有一点一定要记住:高钙不等于越高越健康。我们的钙摄入来自一整天的饮食,而不是一杯酸奶。所以,没有必要为了追求“超高钙”,忽略酸奶本身的糖、蛋白质和能量。同时需要警惕标注“风味饮品”的酸奶,这类酸奶一般含糖量高。如果平时希望少摄入添加糖,可以优先选择原味、无添加糖的产品。

酸奶没有“万能款”,与其被包装上的“高蛋白、高钙、益生菌”等标签吸引,不如翻到背面看营养成分表。

(据中国食品报微信公众号)

秋瓜坏肚,秋姜少食

秋季燥邪当令,肺为娇脏,与燥气相通,容易感受秋燥之邪,伤津耗气,所以秋天养生的一个重点就是滋阴润燥。

古时有“朝朝盐水,晚晚蜜汤”的抗秋燥饮食良方。早上喝些盐水,晚上喝些蜂蜜水,其实在一年四季都是不错的养生秘方,在秋后尤为适合,不仅有助于美容养颜,还能起到润肠排便的作用,非常简单易行。

除蜂蜜外,也可多食用些芝麻、杏仁等食品。既补脾胃又能养肺润肠,可防止秋燥带来的津液不

应季果蔬

足问题,减轻干咳、咽干口燥。

民间有句俗语叫“秋瓜坏肚”。西瓜、苦瓜等瓜类食物大多属性质寒凉,秋季若继续吃寒凉的瓜果,会损害人体阳气,尤其是对于老人、小孩和肠胃不好的人来说,多食瓜类容易损伤脾胃,引起消化不良、腹泻等症状。

秋季可以适当吃一些具有生津润燥作用的应季水果,不仅能补充身体所需的水分,还能滋润咽喉、缓解秋季口干咽燥的情况。如石榴具有生津止渴、收敛固涩的功效,梨具有润肺止咳的功效。(据养生中国微信公众号)

随着人们逐渐认识到肥胖、糖尿病等慢性代谢性疾病的危害,大家开始主动减少甜食摄入,留意饮食结构和血糖变化,这是一种积极的健康意识。

但在执行过程中,一些专业概念往往被简单化。比如“低GI(血糖生成指数)”、“戒碳水”等说法传播得很快,容易让人误以为只要血糖升高或者食物中含有碳水化合物,就一定“不健康”,这是片面的。

控糖不能简单理解为不吃主食、不吃水果,也不能只按单糖、多糖来简单判断食物是否健康。对于大部分人来说,控糖首先应重视控制游离糖的摄入。游离糖是指游离在食物中,能被快速吸收的单糖或双糖。这些糖进入人体的状态很“直接”,没有膳食纤维等“护体”,吸收快,能迅速拉高血糖。

例如完整的橙子中有膳食纤维,摄入过程需要咀嚼,消化吸收速度慢,饱腹感强,因此升糖速度相对平缓;而榨成果汁后,因不需咀嚼,就跟甜饮料一样,会迅速升糖,就属于游离糖范畴。

科学“控糖”的重点是减少容易过量摄入的糖,同时优化主食结构和整体膳食搭配。

(据新华社健康辟谣信公众号))

健康辟谣

(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)