

正确控糖的观念,你对了几个

如今,减糖、控糖的话题受到广泛关注,但公众对如何合理用糖、科学减糖存在疑惑。

重点是控制“添加糖”

糖在家庭烹饪和食品饮料工业中被广泛使用。控糖、减糖是大势所趋,但专家提示不应将糖“妖魔化”。中国工程院院士陈君石指出:儿童、青少年及超重肥胖人群应加强重视,而普通人群可以在合理膳食的前提下享受美食,不必过度谈“糖”色变。

事实上,糖是维持生命活动的重要营养物质之一:除提供能量,它也是构成机体组织和细胞的重要物质,此外还参与脂肪和蛋白质代谢。

中国疾病预防控制中心营养与健康所所长丁钢强也强调,控糖的重点是控制添加糖,而不是果蔬、牛奶中天然含有的果糖、乳糖等,中国居民的果蔬、牛奶摄入量普遍不足。

专家还强调,食物多样、吃动平衡是饮食健康的核心,控制能量摄入才

是防治超重、肥胖及相关慢性病的重要途径。控糖只是一个方面,糖与健康的关系关键在于量,过量摄入才会对健康产生危害。

我国居民糖摄入主要来源是烹调

《中国城市居民糖摄入水平及其风险评估》显示,中国居民每日摄入糖的首要来源是烹调用糖,因此控制家庭厨房、食堂、餐厅中糖的使用量对于控糖、减糖至关重要。科信食品与健康信息交流中心主任钟凯为大家提供了几条控糖建议:

烹调用糖的主要来源是直接使用的白糖、红糖,其次是番茄酱、沙拉酱、甜面酱、果酱等含糖酱料。糖醋、红烧、拔丝、炒糖色等传统烹饪方式制作的菜肴不宜频繁、大量食用。

在外就餐或订外卖可要求商家少放糖或不放糖,以水或茶水佐餐,用新鲜水果代替餐后甜品。如选择饮料,可选择无糖、低糖或小包装饮料。

如有控糖需求,可在烹饪时酌情

使用甜味剂。

小心比较隐蔽的添加糖

加工食品不是中国居民摄入糖的主要来源,但通过加工食品摄入的添加糖应引起重视。建议公众选择预包装食品时查看食品配料表和营养标签,智慧选择适合的产品。

食品配料排序靠前意味着含量较高,其中糖除了白砂糖、蔗糖、糖浆,比较隐蔽的形式还有蜂蜜、浓缩果汁等,同时添加多种含糖配料可能会使其排名靠后。

营养标签中的“NRV%”代表食品中营养素含量占每日建议量的比值,是选购食品的重要参考。但在估算时,要注意看营养标签是以“每100克”(或每100毫升)还是以“每份”计,有时一个食品包装不止一份。

有控糖需求的人群在同类产品中优先选择糖含量低的,或标注“低糖”“无糖”的产品。

雷若彤

实用

沐足有方 小病不慌

调理胃肠功能 方法:可以用干姜、干艾叶、厚朴、川芎各30克,加水熬1小时后倒入泡脚盆内,再加入适量温水和两汤匙酒,调温到45℃左右即可泡脚。可行气止痛,适用于常年受到慢性胃肠病困扰的人群。

调理失眠 方法:当归、玫瑰花、夜交藤、酸枣仁、合欢皮各30克,水煎1小时后取煎液倒入泡脚盆内,再加入适量温水,调温到45℃左右泡脚。每晚睡前一次。

防治感冒 方法:将适量50℃热水倒入洗脚桶中,放入双足和小腿浸洗,水凉时再加热水保持温度,洗至头部、面部微微出汗为止。也可用川芎、紫苏、艾叶、葱白、生姜各20克,水煎后取煎液浴足30分钟,每晚1次。

保护脚部皮肤 方法:花椒水泡脚,可防脚臭、脚汗、脚气。使用时抓一把花椒用纱布包好放到锅里用水烧开后,先熏双脚,等水温能下脚的时候就开始泡脚。在水中加1~2勺醋泡脚可治足跟干裂。

海龙

提示

手擦干才算卫生

近日,一项研究调查显示,洗手后不注意擦干,手上细菌反而会增加84%。研究人员强调,用肥皂洗手,一直是国际公认最有效的传染病防治方式。

任何清洁洗护产品都不能百分百杀死细菌。而是先通过搓洗,清除部分细菌,然后擦干双手,让皮肤洁净干燥,不再适合细菌生存。但如果洗手后不擦干,潮湿的环境更有利于细菌生存,残留细菌很容易在手上再次繁衍,如果再用湿漉漉的手接触其他物体表面,沾染了细菌,那么短时间内又会滋生大量新的细菌。

因此,洗完手后一定要擦干。最好选择纸巾或干净的毛巾来擦拭,不要使用烘干机。因为用纸擦手与用烘干机相比,不仅干得更快,还能更有效地防止病菌传播。一般来说,用纸或毛巾只需10秒钟即可擦除皮肤表面96%的残留水分,15秒即可去除99%的水分。但用烘干机吹干双手至少需要45秒,而一般人使用烘干机的时间往往只有十几秒,且烘干机的热度为病菌繁殖提供了更好的环境,并不利于保持手卫生。

刘瑛

健康

“养生粉”不宜长期代餐

从营养角度来说,每种食物都有其最适合的烹调方法,不是所有食物打成粉来吃都能吸收得好。像薏仁米,其膳食纤维、维生素B等各类营养物质,通过水解后才最容易被人体吸收,所以煮粥、煲汤吃最好。如葡萄籽,其中含有的原青花素要通过一定技术萃取出来人体才能吸收,单纯靠打磨成粉来吃,无法获得里面的有效成分。

“养生粉”不宜作为代餐长期食用。正常人在进食过程中,通过充分咀嚼食物,刺激口腔分泌消化酶将食物搅拌在一起再进入消化道,利于有效吸收其营养成分。而各类“养生粉”用开水冲后基本是糊状的,缺少与口腔中消化酶的接触,会影响其营养成分的吸收。而且食材在磨粉打碎过程中,容易受到微生物的侵袭而变质,如果保存不当的话更是会出现霉变、结块等现象。

张勇

图吧

濒危物种黑叶猴“添丁”



2月11日,在长隆野生动物世界,一只黑叶猴幼仔成了耀眼的小“明星”。这只名叫“三年”的雄性黑叶猴幼仔于2022年12月9日出生。黑叶猴是我国国家一级重点保护野生动物,名列世界自然保护联盟濒危物种红色名录。目前,长隆野生动物世界共有58种灵长类动物,是全球范围内拥有物种最多的灵长类保育基地。

邓泳怡

(上接01版)

“以前上课,总担心讲得太少学生掌握,吸收不了知识点,反思每一个课堂细节后我才发现,其实学生远比老师想象得要更聪明、更主动。”教学反思让青年教师周小芳发现了自己的教学盲区,也看到了学生更多的可能性。“经过一学期的坚持,现在课堂气氛更活跃了,孩子们对学习更感兴趣了。”

优化设计,作业有趣也有益

作为连接课堂和学生的重要桥梁,随着“双减”政策的全面落实,学校的各科作业也在悄悄“变脸”。

剪纸窗花、创意花灯、科幻绘画……新学期开学,酿溪镇第二完全小学校园一角也添了一道靓丽新风景,各类精美别致的手工作品引人注目,这些设计均来自于该校学生的寒假创意作业。

“减轻作业负担,不是一句空话。优化作业管理、提高教学质量,不仅是国家硬性要求,也是每个教育者的不懈追

求。”副校长杨次梅告诉记者,过去的这个寒假,该校老师结合课程标准精心设计了一份趣味十足的特色实践作业,包括劳动锻炼、才艺展示、阅读打卡等,让作业成为学生展示的平台。

如何在“减负”的同时,科学检验老师教学和学生学成果,这对老师在作业的减量提质上提出了新的要求。在龙溪铺镇田心学校,老师们通过跨学科融合,多角度设计作业,让学生在体验式作业中做学习的主人。

“记得上《竹节人》一文后,当天布置的作业是利用废物创作作品,这让我感受到发明的快乐,也梳理了写作思路,写作文有话可写,不再是一件难事。”六年级学生陈逸轩回忆道。

记者采访发现,目前,新邵县不少学校改变以往用教辅资料巩固知识的笔头锻炼,通过分层设计、学科融合、创意无限的新型作业形式,落实课堂教学中关于学科实践类和活动类的要求,实现对

扩容服务,童年美好且丰盛

“妈妈,我今天的作业写完了,我新学了一首歌,回家唱给你听!”2月20日下午5点半,新邵县思源实验学校校门口,三年级2002班学生刘苏悦兴奋地和接她放学的妈妈分享一天所获。

在新邵县思源实验学校,不少学生和刘苏悦一样,充分感受到课后服务带来的变化。

“‘双减’强调教育回归校园本位,学校扎实推进课后服务,以解决家长无法按时接送和学生社会培训机构补课负担过重的‘揪心事’。”校长曾志权介绍,学校根据学生的实际需求及年龄特点,开设了包括文化学科的作业辅导和艺体兴趣特长的培养等60多个课后服务项目,以促进学生全面发展、健康成长。

面点制作、素描国画、无人机……2月20日下午4点半,酿溪镇第一完全小学课后服务现场,校园内每个角落都洋溢着欢声笑语。作为全县最早铺开课后服务的学校之一,学校不断丰富课后服

务的课程、项目和内容等。

“两年时间,我们的课后服务由最初单一的作业辅导升级为培优辅差、兴趣培养多点开花,社团活动也从最初的20多种增加至40多种,能更好地满足学生多元化的成长需求。”校长吕锋告诉记者,这些社团活动涵盖了劳动教育、科技创新、体育美育等多方面内容,全面落实五育并举的工作目标,为学生发展强基赋能。

“为了扩大课后服务的参与面,县教育局积极联动各部门资源参与,鼓励非遗传承人、艺体专业技术人员、科技工作者、‘五老’人员、大学生志愿者等走进学校,不断丰富服务内容,有效提升了课后服务质量和吸引力。”县教育局党委书记、局长李柏初介绍,下一步,新邵县将继续加强资源整合,结合“我的岗位我负责,我的工作请放心”主题教育活动,不断提升课后服务质量,推动“双减”工作落地开花,打造高质量的新邵“精致教育”品牌。