



释疑

## 非油炸不一定更健康



不少喜欢零食的小伙伴常选择“非油炸烘焙型”膨化食品,因为无论是这些产品的外包装宣传,还是超市销售人员的热心推荐,都在反复强调“非油炸更健康”“非油炸,吃了不长胖,也不上火”。那么,事实果真如此吗?

中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授薛勇说,很多所谓非油炸食品并不像人们想得那样健康,消费者选购食品时不必特别在意是否油炸,而应结合自身情况注意膳食平衡。

薛勇指出,首先,油炸食品不一定就不健康,很多油炸食品中所含的脂肪、碳水化合物、蛋白质等,都是人体膳食不可缺少的元素。

其次,非油炸食品的油脂含量确实相对较少,水分含量明显高于油炸,脂肪含量和热量相对低一些,再加上烹调温度相对较低,对营养素的破坏也相对较小。从这个角度来说,非油炸食品的确更健康。

但是,从实际情况来看,有些非油炸食品所谓的健康只是一个概念,远没有想得那样好。比如,不少非油炸膨化食品为了使口感酥脆,往往要加入高饱和的油脂,它们往往含有大量的棕榈酸或硬脂酸。虽然不需要油炸,但脂肪含量都在15%以上,有的甚至高达30%。此外,有的企业还使用氢化植物油,这种油虽然稳定性较高,但是含有饱和脂肪酸,长期大量摄入易引发心血管疾病。

因此,选购食品时不必刻意看重概念上的“油炸”或“非油炸”,而应多看配料和成分表,尽量选择脂肪含量低、热量低、钠含量低的产品;尽量挑选不含氢化油成分的食品,以减少反式脂肪酸的摄入;尽量挑选那些加工温度低、加工过程简单的食品。

据《中国消费者报》

## 每天快走11分钟降低早亡风险

很多人以工作太累或者没时间为由放弃锻炼。近日,刊登在《英国运动医学》杂志上的一项新研究显示,每天快走11分钟可以将早亡风险降低近1/4,还可预防心血管疾病和某些癌症。

研究发现,每周75分钟(每天大约11分钟)的中等强度运动有明显好处,癌症和心血管疾病的风险分别降低7%和17%。对于某些特定癌症,风险降低幅度更大——头颈癌、髓系白血病、骨髓瘤等风险降低14%~26%。对于其他癌症,如肺癌、肝癌、子宫内膜癌、结肠癌和乳腺癌,观察到的风险降低了3%~11%。论文作者之一、剑桥大学教授伍德科克表示,他们的研究显示,即使每天只坚持11分钟,也对心脏健康和降低癌症风险有很大好处。

据《生命时报》

## 新生儿也需补充维生素D

因为我国大部分孕妇有维生素D缺乏或不足,不能满足其新生儿出生后2周内的维生素D需求量。此外,即使孕母维生素D营养状况适宜,也只能满足其新生儿2周内的需要。所以,建议新生儿出生后数日即开始补充维生素D。研究表明,维生素D2的疗效不如维生素D3。所以应优先选用维生素D3制剂。

据《家庭医生报》

水是生命之源,在身体当中扮演了重要的角色,是维持生命的基本保障。在生活中,总能听到家人时常叮嘱要多喝水、多喝水。可是你知道吗?喝足水听起来简单,但真正做到的人并不多,尤其是孩子。 据央视网

## 你会喝水吗? 很多孩子的水并没喝够



### 很多孩子饮水不足

先来看一组数据:前不久,首都医科大学公共卫生学院的胡翼飞教授公布了一组团队研究数据。针对北京1914名儿童的随访数据显示,一年级时35%的儿童处于脱水状态;进入二年级儿童的脱水状态比例高达63%。

《2015~2017年中国居民营养与健康状况检测报告》也显示,我国7~17岁学龄前儿童、青少年饮水不足率高达57.8%。

### 喝水不足有危害

要知道,水缺失对我们身体状态的影响很大,对于孩子们来说,水的缺失会影响到孩子的认知和精神,甚至会引起一些慢性病,比如高血压、糖尿病等。

### 脱水因素大调查

通过调查发现,学校饮水设备不完善、课业负担重、课间休息时间不足、卫生间距离较远,是导致孩子们处于脱水状态的客观因素。从主观方面来说,孩子们对饮水不足的危害缺乏认识、担心喝水太多想去厕所、课间贪玩忘记喝水等,也是导致孩子们饮水不足的常见原因。

### 不同年龄段要喝多少水?

不同年龄段的孩子喝水量是不同的。6岁孩子一天要喝800毫升左右,7~10岁的儿童一天要喝1000毫升左右。11~13岁之间的孩子,男孩跟女孩的喝水量就有些微微不同了,一般11~13岁的男生一天要喝1300毫升左右,女生一天喝到1100毫升即可。延伸到14~17岁,男生一天要喝水1400毫升,女生一天喝水要达到1200毫升。

### 渴了再喝水? 错!

身体缺水的时候,便会通过口渴来提示你。不管是排尿、出汗或者是其他,我们身体的水分都在流失,所以时常喝水才能补充水分。由于儿童的渴觉系统发育还未完善,不如成年人灵敏,往往孩子感觉到口渴时,身体已经处在脱水状态了,所以家长们要注意,要给孩子主动、少量、多次喝水,不必非得等到口渴了才想起来喝水。

### 喝水保量也要保质

儿童喝水的最佳选择是白开水。果汁、饮料之类的少喝,最好不喝。果汁和饮料中含糖量高,过量饮用含糖饮料能够增加龋齿和慢性病如肥胖、糖尿病等一系列疾病的风险,对健康不利。

提醒

## 服维C泡腾片注意三件事

不少家庭会购买维生素C泡腾片来服用,但在服用时有一些事项要注意。

**勿直接吞服、含服、咀嚼** 维生素C泡腾片与维生素C药片不同,它含有泡腾崩解剂,遇水时产生二氧化碳,使药片迅速崩裂成小碎片。因此直接服用具有刺激性,甚至有窒息风险。

**别用开水泡** 泡腾片建议溶于200毫升左右冷水或温水(水温低于40℃)中。如果是90℃的水温,5分钟后维生素C含量损失近50%。

**不要大量或长期服用** 泡腾片不建议当饮料喝,也无需多服。维生素C泡腾片的规格多为500~1000毫克/片,远高于100毫克/日的推荐量。

当出现高草酸盐尿症、尿路结石、痛风等情况时,最好在医生指导下谨慎服用维生素C补充剂,这是因为维生素C绝大部分在体内经代谢分解成草酸或与硫酸结合由尿排出,日摄入超过1克,久服会有因草酸排泄增多而引起尿路结石的风险。据《家庭医生报》

养生

## 小动作改善睡眠质量

春天来了,天气逐渐转暖,机体的生理功能会受到干扰,许多人会觉得睡眠质量不好,有人入睡困难、早醒睡不着的困扰。国家体育总局健身气功管理中心研究员崔永胜推荐了一组健身气功动作,帮助安定心神,调理身体。

### “呵”字诀

- 1.两脚并步站立,左脚旁开一步,与肩同宽,两手上提,置于腰侧;
- 2.两手微微向后抽,屈膝下蹲的同时两掌斜下45度擦掌;
- 3.合掌,直膝,同时屈肘捧掌;
- 4.两肘提至与肩同高,两掌掌指朝下,随后两掌来到体中线下擦,同时发“呵”;
- 5.当两手擦至肚脐同高的时候,两掌45度拨开,同时屈膝下蹲,整体再来一遍;
- 6.每吐气发音一次为一组,每组做6次,每天做3组。

**注意:**做这组运动时,要注意呼吸方式为逆腹式呼吸,就是往外呼气的时候小腹要隆起,而往里吸气的时候小腹要内收。

据《中国体育报》

美食

## 山药五指毛桃藕汤



**材料:**鲜淮山200克、五指毛桃50克、莲藕500克、瘦肉200克(三四人量)。

**方法:**将鲜淮山去皮,冲洗后切段状,五指毛桃稍浸泡,莲藕洗净去皮切成小块,瘦肉洗净切大块。将所有食材和药材一起放入瓦煲内,加入2000毫升清水,用大火煮滚后改用中小火煲约40分钟,加盐调味即可食用。鲜淮山、莲藕、瘦肉均可连渣一起食用。

**功效:**健脾益气、生津润肺。用于脾气虚弱、胃阴不足所致的食欲不振、乏力人群。

据《羊城晚报》

新说

常识