

三歲以下嬰幼兒食品禁加糖

7月15日,世界衛生組織發佈調查報告稱,其于2016年至2017年間,抽檢了英國、丹麥和西班牙市面上的嬰兒食品,在檢測過程中發現,部分生產商在食品中加入了果蓉等以增加糖分。若經常食用這些食品,會給嬰兒造成齲齒、肥胖等多種健康傷害,建議禁止生產商在3歲以下嬰幼兒食品中添加糖。

此次限糖行動並非首次。2015年,世界衛生組織曾在《成人和兒童糖攝入量指南》中建議,人們要終身限制游離糖攝入量,而這次針對3歲以下嬰幼兒限糖,主要是因為游離糖對這個年齡段的孩子健康影響更大。世衛組織建議,食品生產商不應在嬰兒食品中加入糖分或甜味劑,若含有糖果及果汁等含糖飲料需附上標籤,說明商品不適合3歲以下幼兒。世衛組織稱,將更新嬰兒食品的指導,讓成員國能以此為參考進行立法,避免嬰兒攝取過多糖分。

那么,含糖食品究竟會給嬰幼兒造成哪些健康問題呢?

1.易致齲齒。

3歲以下孩子的牙齒屬於乳牙,乳牙的礦化程度比較低。當甜食進入口腔後,細菌通過代謝將糖轉化成酸,而酸會使得牙齒脫礦,形成齲洞。

2.導致偏食、營養不良。

甜味會刺激大腦分泌多巴胺,給人們的味蕾帶來美好體驗。3歲以下嬰幼兒味蕾處在發

育階段,吃到甜味感到“開心”後,他們會漸漸對其他沒有香甜味道的食物失去興趣。長期以往,孩子容易偏食,進而造成營養不良。

3.容易肥胖。

甜食攝入太多會造成嬰幼兒肥胖,若不加控制,孩子長大後得肥胖、糖尿病等代謝疾病的風險較其他人高。

4.易造成近視。

攝入甜食不加以節制會導致血鈣濃度較低,造成視網膜彈力減退,影響眼球壁發育,增加日後近視幾率。

5.影響終身飲食習慣。

過多食用甜食,會抑制嬰幼兒食慾,讓孩子終身依賴糖。導致飲食不均衡,影響身體發育和智力發展,打破孩子健康的飲食習慣,隨之而來的很多問題不可避免。

世衛組織建議需要限制的“糖”有哪些?

世界衛生組織限制的只是游離糖。就是生產商、廚師或我們消費者自己,在食品中添加的單糖、雙糖以及天然存在于蜂蜜、糖漿、果汁和濃縮果汁中的糖分。

單糖又包括葡萄糖、果糖、半乳糖;雙糖包括蔗糖、乳糖和麥芽糖等。但是不包括天然水果和蔬菜中的糖,以及牛奶中的乳糖和薯類中

的澱粉。因為這些糖被一層植物細胞壁包裹着,消化起來相對緩慢,進入血液需要的時間也比游離糖更長,有利于血糖的穩定。

更重要的是,新鮮的蔬菜水果、奶類和薯類都含有豐富的營養物質,有利于身體健康。因此,在日常飲食中,這些糖是不需要做限制的。當然,任何食物都不能攝入過量,就像水果攝入過量也會導致其他食物攝入量減少,從而導致營養的不均衡。

注意!果汁也是被限制的糖!

果汁在很多媽媽看來屬於營養豐富的食物,至少比白開水有營養,但實際上,新鮮水果在榨汁的同時,損失了大量的營養物質,比如維生素、植物化學物質和膳食纖維都損失較多,而糖卻被保留了下來。另外,四五個橙子很難一次吃進去,但是榨成果汁就很容易喝完了,從而導致一次攝入過多的糖。

因此,美國兒科學會建議應限制1歲以下孩子喝果汁,

1-3歲每天量不超過120ml,4-6歲每天不超過120-180ml,7歲以上最多也不超過240ml/天。相反,建議孩子們吃新鮮、完整的水果。

嬰幼兒期是養成清淡飲食的重要階段,少加糖少調味不僅有利于孩子的健康,也有助于提高他們對不同天然食物口味的接受程度,從而降低偏食挑食的發生風險。家長給3歲以下嬰幼兒做飯時應儘量保持原味,除了少量的植物油,最好少加鹽、糖及刺激性調味品。輔食中可適量加入一些富含膳食纖維的食物,膳食纖維能夠清潔牙面,預防齲齒。



快從波卡斯特床上起來

原生家庭,這個名詞,對心理學有點興趣的人,都知道。用它分析自己,是他們都能掌握的工具。

每個人都有一點心理疾病,沒有絕對健康的人,這個判斷是真的。學會分析自己的心理,也有利于知道自己什么是錯的,什么是對的,避免身處錯誤而不自知。

從留言來看,幾乎每一天都有人抱怨原生家庭對自己帶來的傷害。他們的描述基本是對的:

自我否定得厲害的人,小時候受到過多的攻擊與嘲諷,把否定自己內化了;

膽小懦弱的人,那是他的缺陷被過度誇張,是世界的惡被無限放大;

暴躁的人,他的父母一般暴躁;

極度貪婪的人,他沒有被滿足過;

待人苛刻者,曾被苛刻對待;

虛榮者、自夸癖,是無人教育他們必須緩慢建立信用;

無法信任他人,是最值得信任的人背叛了他們。

成年的毛病,總在童年里有影子。雖然不是一因一果,但知道它們存在因果關係,至少是認知上的進步,沒什麼不好的。可是停留在這一步,意思也不大,這就像你看醫生,知道自己的病因,你卻拒絕吃藥,不想治病,只是滿足于知道自己是個病人,隨時抱怨自己的病情。

在希臘神話,你在旅途中,可以在波卡

斯特之床上過夜,你的身體比床長,超過床邊的部分將會被砍掉;你的身體比床短,將



會被拉長到與床等齊。可以想見,除非你剛好與床一樣長,否則,你得到一張床,睡眠卻更糟糕了。

一個人,如果只會機械地、被動地使用某個心理學理論和名詞,將自己塞進那個框里,凡事抱怨原生家庭,那等於躺在波卡

斯特床上,被斬斷、或被拉長,你得到的只是無窮無盡的痛苦,這又讓覺得這床發現了你痛苦的根源,更想賴在上面不起來。

一人會使有原生家庭這個分析工具,說明:一、你年紀足夠大了;二、你的認知能力足夠強了。符合這兩個條件的人,可視為能夠對自己負責,成長的任務在你自己身上。知道生病了,接下來要做的就是治病,然後比原來更健康。這才是合乎邏輯的舉動。

你覺得原生家庭、你的父母、你的家人,都在扯你的後腿,除了感覺到痛苦,還證明一件事,現在你走在最前面,你是一個引領者了。

你還愛他們,那就得引領他們往前走,你要有力量,有成就,讓他們看到你的新路更好走,讓他們模仿,讓他們跟上,你已經知道他們的病因,你能夠當好他們的治療師。

如果他們確實不值得你的愛。那么,抱怨就更無意義了,最本能的情感聯繫都能斬斷,你這大能力,足夠提陞自己。

一個理論,讓你軟弱,讓你抱怨哭泣,要么是這理論錯了,要么是你的行為錯了。

對於那些抱怨原生家庭的人,我有兩個建議:

一、恭喜你找到病因。

二、你已不是小孩,未來能長成什麼樣,從此責任在你自己。

從波卡斯特床上起來,你才能擁有真實、健康的自己。(作者:連岳)

什么是紅肉?它是營養學上的一種專有名詞,通常是指在烹飪前呈現紅色的肉,像豬肉,牛肉,羊肉,兔肉等哺乳動物的肉都是紅肉。說到紅肉,不同的人觀點不同,有人認為紅肉中富含鐵,鋅,蛋白質,維生素B12以及核黃素,這些營養物質對於健康而言都是必不可少的,但也有人認為,紅肉中富含飽和脂肪酸,所以吃多了紅肉,可能會罹患肥胖,高血脂,糖尿病,甚至癌症。

醫生說,任何一種食物都有其兩面性,這世界上不存在絕對好和絕對不好的食物,對於紅肉而言,做法不同,對健康的影響也可能不同,比如以下四種紅肉,就建議你最好不要吃。

第一,紅肉蘸上麵粉,油炸,最好少吃,雖然吃起來味道不錯,但是經過高溫油炸之後,不僅原有的營養物質被破壞了,而且含有的飽和脂肪酸也會明顯升高,長期攝入這種油炸的紅肉,對健康的害處遠遠大於益處。

第二,紅肉用高鹽腌制一下,最好少吃,高鹽腌制的紅肉,口感可能與衆不同,但對健康,害處更大,首先,進食太多的鹽容易誘發高血壓,其次,高鹽對胃黏膜有直接損傷作用,最後,高鹽腌制的紅肉,在腌制過程中,硝酸鹽的含量會超標,硝酸鹽被攝入進胃口,會在胃內細菌的作用下轉化成亞硝酸鹽,這是一種強致癌物。

第三,紅肉用煙燻一下,做成煙燻肉,最好少吃,知道煙燻肉製作流程的都知道,先用高鹽腌制,然後再燻,所以煙燻肉,同樣含鹽很高,而且在煙燻的過程中,苯並芘的含量也會升高,衆所周知,苯並芘是一種強致癌物。

第四,燒烤攤,烤羊肉串,牛肉串等等,最好少吃,燒烤的紅肉,苯並芘的含量同樣會異常。

遠離惡性腫瘤,這四種紅肉一定不要再吃,無論男女都一樣,所以當你特別喜歡吃以上四種紅肉的時候,可一定要小心了。

遠離惡性腫瘤四種紅肉不要再吃

第一,行走不能太久

原因:老年人臟腑慢慢衰弱,精神慢慢萎靡,關節功能不良,體能也開始下降,走起路來肯定沒有年輕時那樣靈活自如,體能恢復不過來就會感到很累。有很多老人認為多行走對身體有好處,有的一天暴走多則上萬步,這樣是不科學的,長期下來會出現膝關節、髖關節、踝關節嚴重損傷,從而導致關節腫脹、行走困難、上下樓梯艱難等。

建議:對於中老年人來說,每天堅持輕負荷鍛煉40分鐘,每天步行3000-4000步比較合適,步行速度不宜過快。如果走了一會兒就感到腿酸腿累,要立即停下來休息,可以先從每天1000步開始,慢慢增加步數。步行時要選擇平坦的道路,穿防滑功能好的布鞋或運動鞋,走路時戴上護膝用具,可避免摔倒造成骨關節損傷。

第二,站立不能太久

原因:老年人站立時間長了對腿部血液循環很不利,長此以往的話會造成腿部靜脈曲張之類的疾病。尤其對於有“三高”的老人來說,如果站立久了,會導致腦供血不足,這樣很容易摔倒誘發中風。

建議:老年人平時站立時間不要超過20分鐘,如果站立久了,就要坐下來休息一下。有的老人站立時間一久,就會出現腿軟、頭暈等症狀,因為每個老人身體情況不同,所以其原因也不同,有的是腿部肌肉勞損、有的是心臟病變、有的是氣血虧虛、有的是退行性關節炎、有的是局部組織缺乏營養等等,如果症狀很明顯,就要去醫院骨科就診及檢查。晚上睡覺前泡泡腳,緩解一下。晚上最好躺着,把腳跟

老人忌“五久”,養生無煩憂

墊高,使腿高於心臟的水平線,利于血液回流到心臟,緩解久站導致的血液回流不暢。

第三,坐着不能太久

原因:有很多老人因為喜歡看電視、喜歡下棋、喜歡喝茶等,一下就會久坐很長時間,這樣對身體健康是很不利的。因為久坐會使骨骼活動的力度和頻率大大減退,老人骨質疏鬆的進程會大大加快。久坐會使頸部肌肉和頸椎長時間處於固定的位置,會導致局部血液循環不良,使肌肉勞損,發生頭痛及頸椎病,這對於有頸椎病或腦動脈供血不足的老年人來說是雪上加霜。而且老人久坐呼吸平穩,肺活量會減少,呼吸功能會減退。

建議:在天氣變化時,患感冒、肺炎的幾率也會大大增加。老人每坐1小時就要站起來走動3-5分鐘,伸伸腿和懶腰,活動一下膝關節,或用手按摩一下膝關節,以促進膝關節的血液循環,從而減少關節內外組織的粘連。

第四,臥着不能太久

原因:有些老人不愛與人交流,也不愛運動,總喜歡臥在沙發上閉目養神,或躺在床上睡覺,雖然臥着很舒服,但長期下去是不利于身體健康的。老年人皮膚本身血液循環就不好,久臥容易導致這些部位發紅和潰爛。由於缺乏運動,長期久臥會肌肉萎縮和肌力減弱,肌肉的力量也會隨之減少,伴隨肌力下降,還會形成肌肉萎縮。由於肢體因肌力的下降或者疼痛,而不願活動肢體,還可引起關節攣縮變形,進一步加重肢體的活動障礙。久臥會使

胃腸蠕動功能降低,腸道吸收水分增加,容易引起便秘。長期久臥,血液流動緩慢,加上老年人血黏稠度高,容易產生靜脈血栓和血管的阻塞。

建議:老人不能長期久臥,每次臥床的時間不要超過1個小時,每隔1小時就要起身下地活動一下筋骨,起身時用力不要過猛,要慢慢起來,最好到室外走走。

如有的老人因身體疾病需要長期臥床,要格外注意發生褥瘡。需要用氣墊床墊,這個對於防褥瘡有很好的效果,一般的棉花褥子的透氣性對於長期臥床的人來講透氣性不好。每隔2個小時翻一次身,多拍背,這樣可促進身體的血液循環。

第五,用眼不能太久

原因:人老了,都會不同程度出現視力下降、老花眼、青光眼等。對於老年人來說,如果用眼過度,會出現視線模糊、眼睛干澀、晶狀體渾濁、視神經受損、黃斑病變等,從而誘發白內障、青光眼、老

年性黃斑病變等眼疾,輕則視野缺損、視物重影,視力不斷下降,重則血管破裂、出血,甚至致盲。

建議:看東西、看電視、看書等都不能過久,每20分鐘就要轉移一下視線,或者暫時閉一下眼,過5秒鐘再睜開眼。在日常生活中,要經常眨眨眼,眨眼可以使眼肌經常得到鍛煉;還可以經常轉動眼睛,因為眼睛經常向上、下、左、右等方向來回轉動,可鍛煉眼肌。要掌握正確閱讀方法,看書看報時坐的沙發或椅子不能太軟,讀物距離眼睛30厘米以上,不要過分前傾。從暗處到陽光下要閉目,不要讓太陽光直接照射到眼睛。平時可以泡點菊花枸杞茶,可以清肝明目。也可以滴眼藥水來緩解,在春暖花開時節,多去踏青、賞花、逛逛公園,多看看綠色植物,對眼睛都是有好處的。

