

孩子的早餐可不能少了这几样



△莫斯科国际食品饮料展上的面包展品。新华社/欧新

◁从江西南昌到昆明旅游的小朋友在昆明市善善街建新园品尝云南特色美食过桥米线。

新华社记者胡超 摄

孩子们开学了，早饭，是一天三餐中非常重要的一顿饭。不吃早饭，可能导致很多问题。长期不吃早饭，容易导致能量、蛋白质、脂肪、碳水化合物和某些微量营养素如钙、铁、维生素B2、维生素B12、叶酸、维生素A等营养素不足，而这种不足并不能通过吃午饭来进行补偿。好好吃早饭才能满足一上午学习任务的能量需求，如何准备早餐也成了家庭中的一个难题。

不吃早饭会有什么危害？

1. 容易影响学习成绩

早饭所提供的能量和营养素不仅能满足体格发育的需要，也是维持大脑认知能力的需要。不吃早饭或

早饭营养不充足的儿童血糖水平相对较低，不能及时为大脑的正常工作提供充足的能源物质，从而损害认知能力和学习能力，影响学习成绩。

2. 增加肥胖风险

会导致孩子午饭前饥饿感增强，容易在午饭时吃更多的食物，摄入更高的能量，导致肥胖风险增加。

3. 降低儿童疾病抵抗力

经常不吃早饭，还会影响胃酸的分泌、胆汁的排出，减弱消化系统的功能。另外，不吃早饭还会降低儿童对疾病的抵抗力。

吃怎样的早饭才营养充足？

《中国学龄儿童膳食指南(2022)》建议，儿童应保证每天吃早

饭，并吃好早饭。想要吃好早饭，要做好以下3点：

1. 早饭的食物量要充足

每日吃的早饭要确保提供的能量和营养素占全天食物能量的25%—30%。

2. 早饭的食物品种要多样

早饭食物尽量色彩丰富，适当变换口味，提高儿童食欲。早饭应包括以下4类食物中的3类及以上：

谷薯类：如馒头、花卷、全麦面包、面条、米饭、米线、红薯等。

蔬菜水果：新鲜蔬菜，如菠菜、西红柿、黄瓜等，水果如苹果、梨、香蕉等。

动物性食物：鱼禽肉蛋等，如鸡蛋、鱼、虾、鸡肉、猪肉、牛肉等。

奶类、大豆、坚果：奶类及其制品如牛奶、酸奶；豆类及其制品，如豆浆、豆腐脑、豆腐干等；坚果如核桃、花生等。

给大家提供一个容易操作的儿童早餐参考搭配——

中式早饭：一个全麦馒头、一份青椒炒鸡蛋、一杯牛奶、半个香蕉。

西式早饭：两片面包夹切片奶酪、黄瓜片和煎鸡蛋、一杯酸奶+果仁。

3. 吃早饭的时间也要注意

吃早饭的时间应在6:30—8:30之间，留出充足的就餐时间，最好在15—20分钟之间。

人民网(来源:北京青年报)

糖尿病不是吃糖吃出来的 减肥还应重视减盐

随着人们健康意识的提升，健康饮食已成为流行趋势和生活态度。在食品中减少油、盐、糖的摄入成为人们在饮食健康领域关注的焦点。9月8日，首届食品与健康传播大会在北京召开，本次大会以“科学传播 引领健康消费”为主题，旨在响应健康中国行动，以科学传播促进食品行业健康发展，赋能公众的食品健康消费。会上中国居民盐油糖摄入数据显示，我国成年人每日盐摄入量达到9.3克，几乎是推荐量的2倍；人均每日烹调油摄入量达到43.2克，超出推荐量的40%以上；人均每日糖摄入量为9.1克，低于推荐摄入量的25克或50克，但仍需要持续监测糖摄入量数据。

合理吃糖不会影响健康 过量摄入才会影响膳食结构

科信食品与健康信息交流中心科技传播部副主任褚怡冰表示，糖是人体必需的营养素，过量摄入才会影响膳食结构。对于大部分糖摄入并不

不高的人来说，合理吃糖不会影响健康。而相比于“减盐”和“减油”，消费者往往更关注“减糖”。43.2%的消费者认为“糖有害健康”，68%的消费者认为“自己需要控糖”，年轻人、体重焦虑人群的控糖意愿更加强烈。

糖尿病不是吃糖吃出来的 减肥应重视减盐

很多公众担心糖吃多了会导致糖尿病、引起肥胖。对此，中国工程院院士陈君石表示，糖尿病不是吃糖吃出来的，而是一种代谢性疾病。糖尿病的发生，是遗传和环境共同作用的结果，单纯将糖尿病归因于糖是一种误区，应当从多方面预防糖尿病的发生。陈君石院士还指出，任何形式的能量过量摄入均会导致肥胖，单纯把肥胖成因归结到糖身上是不正确的。预防肥胖的关键是保持能量平衡，通过身体活动把多余的能量消耗掉，才能降低肥胖风险。

调查发现，消费者往往更关注糖

和油对肥胖的影响，却忽视了盐。国内外多项研究表明，高盐饮食会增加肥胖风险，对于有减肥需求的人，应提高对“减盐”的重视。

与其纠结“抗糖化” 不如用心做防晒

网络上有很多“吃糖会引起糖化”“糖化加速衰老”的宣传。对此，科信食品与健康信息交流中心主任钟凯指出，盲目戒糖、断糖是不可取的。相关研究发现，长期低碳水饮食会影响人体正常运转，增加死亡率，减少预期寿命，对健康危害极大。

导致衰老的主要原因有三类：光老化(紫外线)、氧化应激反应(自由基)以及糖化反应(AGES)。皮肤老化是一个复杂的过程，其中紫外线损伤是皮肤老化的最主要原因(超过70%)。人体每时每刻都在进行糖化反应，指望靠“抗糖化”抗衰不现实，不如做好防晒，多在健康饮食、健康生活方式上下功夫。

甜味剂不是减肥药 是减少糖摄入的选择之一

数据显示，无糖饮料的市场渗透率已经接近八成，低糖和无糖产品越来越受到消费者青睐。对于想要控糖又喜欢甜食的人来说，用甜味剂代替糖的食品和饮料是一个不错的选择。大多数甜味剂不直接参与人体代谢，也不会增加能量摄入，有助于有控糖需求的人在享受美食的同时减少糖的摄入。

科信食品与健康信息交流中心等机构发布的《食品甜味剂科学共识(2022)》指出，在膳食总量不变的前提下，以甜味剂替代添加糖可以减少能量摄入。但体重管理取决于总能量平衡，甜味剂不是减肥药，而是帮助人们减少糖摄入的一种选择。如果指望靠甜味剂减肥，而不去改变不健康的饮食和生活方式，很难达到减肥的目的。

人民网(来源:北京青年报)