

早餐别喝粥?

战“疫”早餐 这样吃最营养

早餐不能喝粥吗? 其实是不能只喝“白粥”

为何白粥不被推荐,这要从它的营养构成来分析。现在的白米都是精制大米,在精制过程中,维生素和矿物质、膳食纤维都已经寥寥无几,本身营养价值就很低。煮成粥之后,只会更差。

从营养成分方面来看,粥里面水分很多,尤其是煮得稀的粥,其他的主要就是糊化的淀粉(碳水化合物)。它的营养构成非常单一,基本只能给人体提供能量和水,蛋白质、膳食纤维、维生素、矿物质等其他营养成分都非常低。

而且,由于煮成粥后白米被熬得很烂,所以白粥的消化速度比白米饭要快,对血糖控制很不好,饿得也快,不利于能量控制。就算作为主食,白粥也不是一种好的主食。

而对于孩子来说,他们正处于生长发育的关键时期,身体对优质蛋白质的需求更高。如果还是按照中国传统饮食习惯,早餐就喝碗白粥、吃点咸菜,那显然是不健康的。长期这样吃,只会耽误孩子身体的健康成长发育。从健康角度考虑,至少要保证孩子每天的早餐中有蛋类、奶类等优质蛋白质,一杯奶、一个鸡蛋是比较健康而且容易操作的选择。

生病不要总喝粥 补充蛋白质是关键

在很多中国人的观念里,往往都会将“生病”和“喝粥”联系在一起。感冒发烧没有胃口喝点粥,肠胃不舒服喝点粥,大病初愈不宜油腻喝点粥……但实际上,喝粥并不是生病时的最佳选择。

科学研究表明,人在生病后,身体的恢复需要充足的蛋白质和多种维生素、矿物质的参与,需要比平时更加注意营养的摄入。而在生病后喝白粥会导致蛋白质等营养物质无法及

前阵子,张文宏医生“早上不许吃粥”的视频在网上引起了热议。起因是他在一次发布会上建议家长给孩子准备鸡蛋、牛奶等高蛋白的早餐,还强调了“不许吃粥”。早餐吃粥是很多中国人的传统饮食习惯,而这个观点让很多人“手里的粥一下子不香了”。粥到底有什么问题?疫情防控期间,喝粥会不会导致营养不够?早餐究竟应该怎么吃才好?

时补充,反而会影响身体的正常恢复。

尤其是在疫情期间,充足营养对疾病控制是非常重要的。蛋白质是产生抗体的最重要的营养素,粥加咸菜不能产生抗体,胃口允许的情况下一定要吃充足的牛奶和鸡蛋来补充蛋白质。

此外,中国民间素有“白粥养胃”的说法。确实,白粥是半流质食物,容易消化,对于胃肠功能比较弱的人,平时有胃病或者腹泻症状的人,粥能减轻脾胃负担,因此适合脾胃虚弱、胃口不佳的这类人食用。

但是,对于肠胃不好的人群,短期内喝粥调养是可以的,但等到身体恢复后,就应该正常饮食,而不能长期喝粥或吃一些软烂的食物,这样胃肠的消化能力就会变差。



健康早餐应该这样吃

早餐应该保证三个要素的摄入。这三个要素是:碳水化合物、蛋白质、蔬菜。

碳水化合物,主要是粮谷类。其中薯类食物如红薯、土豆、山药等也被列入主食之列。早上可以吃粥、面条或者馒头花卷等。主食一定要有,并且要保证一定的量。

适合早餐的主要蛋白质的来源是鸡蛋、牛奶和豆制品。牛奶是高蛋白食物的代表,建议热饮。蔬菜可以补充膳食纤维和维生素等。可以按照自己的喜好选择蔬菜种类,烹调方式建议炆、拌、清炒等。

同时,还要避免把以下食物作为早餐:蔬菜沙拉。虽然早餐吃蔬菜有好处,但蔬菜沙拉中的沙拉酱不宜过多食用。尤其对于消化功能欠佳的人群,早餐应该以温热为主。

早餐也不建议吃太多,因为过多的食物会增加胃肠道的消化压力。可以选择在早午饭之间吃些水果、酸奶等作为加餐。

(武平)

健康提示



市疾控中心发布学生日常健康提示

注意用眼行为 关注视力变化

□本报记者 唐诗

13日,北京市新冠肺炎疫情防控工作新闻发布会第106场召开。北京市疾病预防控制中心副主任刘晓峰介绍了学生日常健康提示,提醒学生复课初期注意用眼行为,关注视力变化,增加阳光下户外活动。

预防近视

复课初期,注意用眼行为,关注视力变化。具备条件的学校要对学生视力进行监测和屈光筛查。增加阳光下的户外活动。每天保证2小时以上的户外活动,体育课和大课间尽量在户外进行,错时、错峰,增加学生体育活动时的人际距离。坚持做好眼保健操。做眼保健操前彻底清洁双手,也可选用不接触眼部的“眼放松操”“爱眼操”。教室采光不足应用照明补充。照明光源应采用三基色光源照明设备。

预防肥胖

合理膳食,均衡营养。每天吃一个鸡蛋、喝一杯奶,多吃新鲜蔬菜、水果,零食适量,不影响正餐。学校食堂应提供平衡膳食,菜肴、主食应品种丰富,供餐满足粗细、荤素搭配。加强体育锻炼,复课初期注意训练内容以恢复性训练为主,实行“零起点”教学开始,训练强度以中小强度为主。经常监测体重。每周一次或数次测量体重变化,及时调整饮食和锻炼强度,防止体重过

预防脊柱弯曲

家长、教师平常多从背面观察学生立正姿势时双肩是否等高,左右肩胛骨以及骨盆是否对称。学生注意保持正确姿势,如坐姿、站姿、行走步态及学习、看电视电脑的姿势等。加强体育锻炼,增强后背肌肉群的力量,如游泳、打球、吊单杠等。床不宜过软,枕头不能过高,尽量选择双肩包,避免肩重一侧过多。多晒太阳、多吃含钙丰富的食物等。

预防运动伤害

身体不适时应在运动前告诉老师,避免带病运动。运动前检查运动场地和运动器械的安全。穿着合体的运动服、运动鞋,不佩戴饰物。做好热身活动。运动时,运动器械必须在老师指导下使用,做好防护,遵守各项运动规则,按照动作规范进行练习和锻炼。运动中受伤,及时告诉老师,主动休息,密切观察,必要时就医。运动后,做好拉伸、放松活动,不立即停下,不大量饮水,不吃冷食,不喝冷饮。

保持健康生活方式

合理安排作息。小学生每天睡眠时间不小于10小时,初中生不小于9小时,高中生不小于8小时。养成良好卫生习惯。正确洗手,不随地吐痰,打喷嚏或咳嗽时用肘部或纸巾掩住口鼻,合理佩戴口罩,避免共用毛巾等个人物品。不吸烟、不饮酒。遇到情绪问题,及时疏解或求助。

Advertisement for 'Public Notice' (公告) featuring a large red 'X' and the text '本人高红遗失八达岭孔雀城6.1期1604购房贷款收据,收据编号NO: 008-0004471,金额760000元,声明作废。2020年5月14日'.

本报刊登热线 13699137322