



# 常吃甜食 影响视力和智商

当一个孩子嚎啕不止时，你会给他一部手机，打开他喜欢的动画片？还是会给他买糖果和蛋糕？两种方法哄孩子都屡试不爽。但无论是哪种办法，眼科医生都不建议你采用，因为甜甜的食物带来味蕾的幸福体验，代价却可能是变胖，蛀牙和近视的加速进展。

## 多吃甜食会造成近视加速

很多家长只知道宝宝吃多甜食会造成蛀牙，所以对宝宝爱吃甜食这件事没有足够的重视，却不知道过量的甜食也是导致孩子近视、影响智力发育的元凶之一。

## 降低视网膜弹性

最近有研究证明，大量吃甜食不仅会损伤牙齿，造成蛀牙，还会导致近视。研究人员做了大量实验，证实了甜食中的糖分在人体内进行代谢时，会吸取大量维生素B<sub>1</sub>，并降低幼儿体内钙质的含量。大家可能不知道，维生素B<sub>1</sub>对视觉神经有养护作用。所以，一般维生素B<sub>1</sub>缺乏，就会严重影响视觉神经的状态。而人体内的钙可以保护眼部组织，宝宝一旦缺钙，就会造成视网膜的损害，使视网膜的弹性减弱，使角膜睫状肌发生退行性病变，从而导致宝宝眼睛近视，小小年纪就戴上了眼镜。

## 导致晶状体变形

体内含糖量增加的结果，就会造成眼部房水以及晶状体渗透压变化。渗透压一降低，眼内房水就会渗透到晶状体内，可能导致晶状体变得更凸，从而导致近视发生或加深。

降低抑制眼球增长物质含量

据研究证明，生长因子“蛋白质3”是抑制眼球增长的有效物质，过多摄入糖分则会减少这种因子的含量。另外，人体代谢过多糖分需要消耗很多的维生素B<sub>1</sub>，容易造成这种维生素缺乏，从而引起其它眼病，比如视神经炎等，也会导致视力下降。

## 甜食过量影响智力发育

其实，甜食过量导致近视不是最可怕的，最可怕是影响宝宝的智力发育。让我们从医学的角度分析，如果人体内糖分过多，会导致丙酮酸和乳酸等代谢物的含量明显增高，此时人体就需要消耗大量的维生素来加速这些代谢产物的排泄，而嗜甜食的儿童一般都有偏食挑食的习惯，难以摄取更多的富含维生素的食

物。缺乏维生素B群中的任何一种维生素都可能造成儿童的活力降低、容易疲劳、情绪不稳定、焦躁易哭怒、免疫力变差、反应迟钝等现象。宝宝如果长期摄入糖分过量，消耗掉大量维生素B<sub>1</sub>，造成维生素B<sub>1</sub>不足，最终就会影响到葡萄糖的氧化，产生较多氧化不全的产物，如丙酮酸、乳酸等。会影响中枢神经系统的活动，使宝宝表现出精力不集中、反应迟钝状况，渐渐影响宝宝智力发育。

因此，在饮食上家长一定要严格控制宝宝对糖的摄入量，避免造成蛀牙、发胖、近视等症。而且在饮食上，家长一定要给宝宝多补充维生素B族的元素，才能维持身体细胞机能运作、促进食欲、成长发育良好、红血球生长正常、有助于体内糖类、蛋白质、脂肪的新陈代谢顺畅，让宝宝的活力与学习力记忆力能有良好的表现。平时在孩子的食谱中多加些动物的肝脏、蛋黄、豆类、肉类、酵母、全谷类等食材，这些都是富含维生素B族元素的食物。

## 相关链接

### 食疗护眼？胡萝卜、猪肝适度摄入就好

在我们国家，一直有食疗的传统，也盛行各种护眼食物，比如胡萝卜和猪肝。

吃胡萝卜的确对眼睛有益，因为胡萝卜中富含β-胡萝卜素，它在人体内可以转化为维生素A—视黄醇，而视黄醇是合成视觉细胞中感光物质视紫质的关键，充足摄入对预防夜盲症有一定作用，但对于近视却没有帮助。

除了胡萝卜，南瓜、红薯和深绿色叶菜（空心菜、菠菜、西兰花等）都是不错的β-胡萝卜素来源。

肝脏是动物体内储存维生素A的重要器官，100克猪肝中大约含有5000微克维生素A，对于维持视力健康有一定作用，但同样不能阻止近视的发生。多吃对身体也未必有好处。

(杜静)

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

#### 爱长倒刺勤涂护手霜



倒刺多是由空气干燥、经常接触水和洗涤剂、洗手后不涂护手霜、浴液不合适、营养不足、血液循环不良等导致的。为防止长倒刺，尤其要注意3点：①洗衣、洗碗时戴上橡胶手套；②常备护手霜，感觉干了就抹一抹；③做美甲、手部护理时少去死皮。此外，还要多摄入维生素。

#### 一天俩核桃保护心血管



欧米伽3脂肪酸对健康有多种好处，对预防心血管疾病有益，每天两个核桃就可以满足人体对欧米伽3脂肪酸的需要。核桃仁内蛋白质含量为12%-20%，脂肪约为60%-70%，欧米伽3脂肪酸占比也很高。核桃最好现开现吃，以免其中的营养物质被破坏，或产生对健康有害的自由基。

### 红灯

#### 刷牙时牙膏别沾水



目前很多人使用的都是功能性牙膏，如含氟牙膏、美白牙膏、消炎牙膏。牙膏的有效成分沾水后浓度会被稀释，如果刷牙时间较短，那么牙膏有效成分停留的时间偏短，就达不到功能性牙膏的作用。所以刷牙时牙膏不宜沾水。每次用完牙刷后要彻底清洗，无需特地擦干，只要将水分尽量甩去。避免将牙刷放置在密闭的容器内，以免微生物大量繁殖。

# 传染病高发季 医院就诊也有正确“姿势”

□本报记者 唐诗

当前全球新冠疫情仍在持续蔓延，秋冬季正是流感等呼吸道传染病高发季，很多人担心，生病了去医院看病安全吗？应该注意什么呢？如何正确就医，北京市疾控中心提醒您做到以下几点：

建议就近就医，做好预约并熟悉医院科室布局和步骤流程，尽可能减少就诊时间，备好口罩、消毒湿纸巾或免洗手消毒剂，就

前往医院尽量选择步行、骑行、驾乘私家车等交通方式，若乘坐公共交通工具，全程佩戴口罩，注意与其他乘客保持安全距离，乘坐时尽量开窗通风。

分时段就诊，遵守医院发热患者诊疗流程和规范，接受医院工作人员的引导。全程佩戴口罩，候诊和排队时与他人保持1米以上间距，做好个人防护。

尽量减少就诊陪同人员，特别是患者如为儿童，应尽可能减少发热儿童的陪同家长人数。

减少触摸门把手、挂号机、取款机及卫生间等公共设施表面，触摸后、如厕前后，应及时洗手或用免洗手消毒剂清洗双手，不用手接触口、眼、鼻。尽量选择楼梯步行，若乘坐厢式电梯，应分散乘梯，避免电梯人员过多过密。

保持手卫生，如果不方便洗手，可使用免洗手消毒剂，注意社交距离，咳嗽、打喷嚏时，要用纸巾或肘部遮挡，口鼻分泌物或痰液时用纸巾包好，弃置于有盖垃圾箱内。

就诊后尽快离开，回家后用洗手液或肥皂流水洗手，也可以直接用手消毒剂揉搓双手，更换外衣并尽快清洗。

·广告·

## 坚果最好别买混装的



近年来，市场上一种“混合装坚果”卖得火热。这种产品分成小包装，不仅携带方便，且种类丰富、口感好。营养专家表示，如果和制作工艺粗糙、含水量大的果干装在一块，会加快坚果受潮、变质的速度。并且，湿度大、温度高的环境是细菌、霉菌生长的温床，受到污染或发霉的食物对人体有害，不小心吃下后会引起腹泻、腹痛、呕吐等不适。

Table with multiple columns containing small text notices, advertisements, and legal information. The text is too small to transcribe accurately but appears to be a standard legal notice or advertisement block.

刊登热线：  
13699137322