



市面上有很多包装精美、颜色各异的饮料，深受孩子喜欢，有些家长甚至把其作为孩子听话或进步的奖励。北京市疾病预防控制中心食品卫生所赵海燕提醒，这些饮料不少含有较多的添加糖，过量饮用对健康的危害较大，应引起重视。

儿童青少年如何选择健康饮品？

□本报记者 宗晓畅

不能用饮料代替水

含糖饮料都包括什么？

含糖饮料指在制作过程中人工添加糖，且含糖量在5%以上的饮料。常见的含糖饮料主要有：

果汁饮料 是指含有果汁成分的饮料，其果汁含量不低于10%。而除100%纯果汁外，多数果汁饮料中都会添加一定量的水和糖液。

含乳饮料 是一种以鲜乳或乳制品为原料，经过发酵或未经发酵加工制成的饮料，其中也会加入一定量的水和糖液。它不是真正的牛奶，不能代替鲜奶。

茶饮料 是指以茶叶萃取液、浓缩液或茶粉加入水、糖液等加工而成，例如冰红茶、绿茶。

碳酸饮料 是在液体饮料中压入二氧化碳气体制成，其中也含有大量的糖。

对于儿童青少年人群，含糖饮料等饮品是添加糖的重要来源。多数含糖饮料中的糖在8%—11%，有的高达13%以上。还有调查表明，有些现制现售的奶茶、果茶含糖量在15%—25%。以一瓶（杯）500毫升的含糖饮料为例，当含糖量为10%时，喝完一整瓶所摄入的糖就已经达到50克。

含糖饮料的健康危害有哪些？

多数市售饮料一瓶（杯）在300—600毫升左右，很容易让人不经意间就摄入超量的添加糖，长期过量饮用含糖饮料将会产生不可忽视的危害，如口味变重、龋齿、肥胖、脂肪性肝病、痛风、糖尿病等；还会导致神经性成瘾、记忆力衰退等风险的增加。

建议少喝含糖饮料，更不能以饮料代替水，如果真的想喝甜味饮料，应尽量选择低热量、低糖的饮料。

常喝豆浆助力长高

大豆及其制品提供优质蛋白质、钙等儿童生长发育所必需的营养成分，是平衡膳食的重要组成部分，因此，常吃大豆及其制品对儿童青少年生长发育有益。《中国居民膳食指南（2022）》将多吃大豆及其制品作为核心推荐内容之一。建议成年人平均每天摄入15—25克大豆或相当量的大豆制品；儿童青少年可适当调整：2—3岁儿童每天摄入5—15克大豆或相当量的大豆制品，4—13岁为15克，14—17岁为15—25克。按照蛋白质含量进行换算，20克大豆相当于豆浆约300克，建议经常喝豆浆。

大豆中含有一些抗营养因子，如果食用了生的或未煮开的豆浆可能会引起中毒。豆浆一定要先用大火煮沸，再改文火维持5分钟左右，通过加热消除抗营养因子，方可放心饮用。建议喝豆浆时不放或少放糖。

每天喝奶300毫升（克）以上

奶类的营养价值有哪些？

奶类是一种营养成分丰富、组配比例适宜、易消化吸收、营养价值高的天然食品，奶类可以提供优质蛋白质、多种维生素、矿物质和酶等，是钙的理想来源，有利于骨骼健康和牙齿健康，促进体格生长发育。牛奶中蛋白质含量平均为3%，其必需氨基酸比例符合人体需要，属于优质蛋白质。

每天要喝奶及奶制品300毫升（克）以上

《中国学龄儿童膳食指南》建议未成年人每天要喝奶及奶制品300毫升（克）以上，可选择多种奶制品。例如，早餐饮用一杯（盒）牛奶（200—250毫升）或食

用奶酪2—3片；鼓励学校在午餐提供酸奶、液态奶等，并宣传和鼓励就餐者选择奶类等食物。

白开水是最好的饮品

水对健康的重要性是什么？

水是膳食的重要组成部分，是一切生命必需的物质，也是营养输送、促进食物消化吸收代谢的重要载体。儿童处于生长发育的关键时期，体表面积较大，身体中含水量和代谢率较高，肾脏的条件能力有限，与成人相比，易发生水不足或缺乏。饮水不足或丢失水分过多时，会导致体内缺水使尿液颜色变深、体能受损、认知能力损害及头痛等症状，严重者会导致全身无力、体温升高、血压下降，甚至

死亡。

如何实现足量饮水？

《中国学龄儿童膳食指南》建议学龄儿童每天应少量多次、足量喝清洁的饮用水，首选白开水。白开水安全卫生，且易获得，是最符合人体需要、最健康的饮品。6岁儿童每天饮水800毫升；7—10岁儿童每天饮水1000毫升；11—13岁男生每天饮水1300毫升，女生每天饮水1100毫升；14—17岁男生每天饮水1400毫升，女生每天饮水1200毫升。

在天热、出汗较多时，要适当增加饮水量。不要喝生水，少喝冰水或很烫的水。饮水一定要做到少量多次，不要等到口渴了才一下子喝很多水，建议每个课间喝100—200毫升水。



·广告·

丰台区市场监管局

“四步工作法”擦亮电梯智慧监管名片

为全力夯实电梯安全监管工作，丰台区市场监管局以“四步工作法”稳健推进区域内老旧电梯综合整治和特种设备安全监管工作，织密织牢特种设备安全防护网。

挂图作战，统一工作步调。召开电梯“每月一题”接诉即办降量增效视频会，要求区域内老旧小区电梯使用单位和维保单位负责人学习理解会议精神。同时，强化部门业务交流，商讨电梯维修改造制度，有序推进社区老旧电梯更新改造工作，强化问题电梯复查监管，做到综合协同整治。

未雨绸缪，强化事前监管。筑牢特种设备超期预警工作机制，动态掌握区域内超期未检设备明细和未提前一个月约检的设备情况。积极部署落实“一梯一码”专项工作，为110余部电梯发放二维码标识牌，指导维保单

位绑定注册10余家次，让电梯拥有智慧“身份证”，保障居民日常安全出行。

紧抓关键，精准靶向监管。重点关注15年以上老旧电梯、楼层高、使用率高、投诉举报多的高频风险点位，丰台区市场监管局协同街道办组织召开老旧小区电梯整治工作协调会议5次，针对问题开展会商。目前电梯顺利通过检验并正常使用，解决了高楼层居民上下楼出行难的问题，为推进“每月一题”监管质效贡献实践范本。

入脑入心，建立长效机制。组织开展调研工作，全方位掌握区域内特种设备使用和管理情况，了解日常监管难度，详细解析公共维修资金动用、更新改造项目申报、财政补贴申领等内容，进一步拓宽救济渠道，强化政策宣传力度。

（赵胜男）

人体3个部位最怕冻伤

冬季常见的冻疮，常发生在身体血液循环较差的“末梢”。身体这3个部位尤其需要预防：

耳朵 除了耳垂有脂肪组织可以保温外，耳廓其余部分只有很薄的皮肤包着软骨，里面的血管非常细微，保温能力极差。在寒冷的户外，可以佩戴耳罩、帽子。如果因戴帽子或耳罩造成耳部出汗，注意及时擦拭。

手部 双手经常暴露在环境中，同时，如果袖口太紧，易造成血液循环不畅，导致末梢循环

不良。冬天穿衣服不要太紧，可以选择袖口有针织收口的服装；长时间在户外活动时，戴好手套并且涂抹护手霜避免干燥。

脚部 鞋子并不是越紧越保暖。过紧的鞋子易使末梢血液循环不畅，双脚更容易感觉寒冷。鞋子、袜子和鞋垫要合适，保持干燥。鞋袜大小松紧要适宜、透气性能要好。鞋子最好选较为宽松的，并注意鞋带不要系得过紧。

（刘珊珊）

—【健康红绿灯】—

绿灯

男女吃早餐各有推荐食物



研究显示，夜间禁食几个小时后，男性更适合吃谷物等高碳水饮食，女性则更适合吃脂肪含量较高的食物，如煎蛋和牛油果等。计算机模拟结果发现，禁食数小时后，男性的新陈代谢对燕麦、谷物等高碳水化合物食物的平均反应更好，女性则对富含脂肪的食物反应更好。

喝够水能保护骨骼不脱钙



饮水不仅影响体内钙质的代谢，还关系到骨骼的强度与韧性。特别是在秋冬干燥的季节，合理饮水不仅能让身体保持良好的水分平衡，还能有效预防骨骼脱钙。骨骼组织中有很大一部分是由水分组成的。水在骨骼中起到了润滑和缓冲的作用，能帮助骨骼保持韧性和弹性。当身体处于脱水状态时，血液变得更加浓稠，钙质的代谢可能受到影响。

红灯

洗澡最好别超过20分钟



洗澡时间过长易引起身体疲劳或心脏缺血、缺氧，甚至诱发严重的心律失常而猝死，建议洗澡最好不要超过20分钟。冬天洗澡时，热水突然从头浇下来，大量血液集中到皮肤表面，可能造成心脏缺血、缺氧，导致头晕，诱发摔倒，甚至心脑血管疾病。洗澡前先用热水冲冲脚，待脚部温暖后再慢慢往身体其他部位淋水，让身体有个逐渐适应的过程。

肩颈不适的人多是斜方肌变形了



斜方肌是位于头颈部、肩背部皮下的一块大型浅表肌肉，上至头枕部，下至末位胸椎，左右两块，因整体形似一块斜方形“头巾”而得名。当人们长期在工作或生活中保持不良姿态时，斜方肌会处于持续性低负荷收缩状态。处于这种状态的斜方肌，肌肉张力异常，容易失去原有的弹性而变得僵硬，从而导致颈肩部疼痛不适，出现酸胀感。