

儿童零食怎么选怎么吃



中国副食流通协会日前发布《儿童零食通用要求》团体标准。该标准于6月15日起实施。这是我国第一项专门关于儿童零食的标准。家长们关心的“什么样的零食可以叫作儿童零食”“儿童零食里面不能添加什么”“食品添加剂的用量有没有标准”等问题都可以从中找到答案。我们在这里列出几项最重要的内容并为您加以解读。

不能添加反式脂肪酸

反式脂肪酸来自天然或工业生产。天然来源主要是反刍动物,如牛、羊等的肉、脂肪、乳和乳制品,含量很低。工业生产来源主要是植物油的氢化、精炼过程,食物煎炒油炸过程中产生的人工反式脂肪酸。研究发现人工反式脂肪酸似乎会对心血管造成有害影响。反式脂肪酸的过多摄入,可能会导致总胆固醇升高以及高密度脂蛋白大幅度降低,这些都可能会增加动脉粥样硬化以及冠心病的发生率,其他疾病如糖尿病、高血压、癌症等的发生也可能与此有关。我国食品安全国家标准中,婴幼儿配方食品及辅助食品要求不应使用氢化油。

●小贴士

留意“氢化”油脂
要想识别反式脂肪酸,就要学会看商品包装上的营养标签。我国2013年实施的《预包装食品营养标签通则》规定,如食品配料含有或生产过程中使用了氢化和(或)部分氢化油脂,必须在食品标签的营养成分表中标示反式脂肪酸含量。不过,如果100克食品中的反式脂肪酸含量低于0.3克,就可以标示为“0”。所以家长在选购预包装食品时,明确标明含有反式脂肪酸的不建议购买,同时还要多留意标签上的配料表。反式脂肪酸在标签配料表中常见的表述形式包括以下几种:氢化植物油、部分氢化植物油、氢化棕榈油、氢化大豆油、氢化脂肪、部分氢化脂肪、起酥油、人造奶油、人造黄油、代可可脂、植脂末等。

不能使用经辐照的原料

辐照是一种灭菌保鲜技术,主要通过钴136、钴60等放射性元素对粮、果、蔬、肉、调味品、药品等进行灭菌。辐照可以延长食品和农产品的保存时间,但是辐照在杀菌的同时对食品本身的营养素会造成少量破坏,如可导致多种维生素流失,破坏食品中的蛋白质、不饱和脂肪、益生菌等。已有研究证据表明,经过规定剂量辐照处理后的食物是不带放射性物质的,更不会致癌,但是对于这个问题也存在一些质疑。我国《预包装食品标签通则》明确规定,经电离射线或电离能量处理过的食品和配料,都需明确标识,但并不禁止使用。对于辐照食物的观点,并无定论。不过目前规定的安全剂量,是基于体重60kg的成人来定的,辐照食物是否会影响到儿童身体健康,尚不明确。因此对于儿童这一特殊群体,天然食物更加安全。

●小贴士

尽量少吃“脱水”食品
要想识别辐照食品或者原料,也需要看食品标签。我国已明确规定,经辐照的食品或配料需在食品标签中写明。通常采用辐照技术保鲜的食物主要有:(1)脱水食品,如脱水洋葱粉、虾粉、干辣椒等;(2)保质期较长的月饼、肉肠、果脯等;(3)冷冻肉类食品;(4)保健品如洋参、花粉等。不过这四类食物本来也是不建议儿童食用的。

强制标出过敏原

近年来过敏性疾病发病率逐渐增高,除了明确的食物过敏原,包装商品中的配料或者商品生产过程中被同生产线上的可能致敏物质污染都可能引起过敏,过敏儿童在选购时需多加注意。我国《预包装食品标签通则》规定,在食品外包装的标签上,建议企业配料表相邻处标注其可能导致过敏的致敏原信息。但是因为不是强制规定,部分食品未标出。对于易过敏人群的儿童食品,明确标出可能存在的过敏原十分必要。

●小贴士

含牛奶、鸡蛋、花生的食品易致敏
常见包装商品中的过敏食物为牛奶、鸡蛋、花生、大豆、麸质(小麦)、坚果等。过敏性食物主要是高蛋白类食物。食物过敏不仅仅是皮肤发痒,有时会出现喉头水

肿或过敏性休克等危及生命的症状。家长需要根据儿童具体的过敏史或过敏原检查结果,来选择合适的食物。

三种物质不应有

《儿童零食通用要求》团体标准规定儿童零食中不允许使用防腐剂、人工色素、甜味剂。防腐剂是天然或者合成的化学成分,用于食品、药品、颜料、生物标本等,用来延迟微生物生长。国家《食品添加剂使用标准》明确规定了食品防腐剂的品种、数量和范围。食品防腐剂使用不当会有一些副作用,有些防腐剂甚至含有微量毒素,长期过量摄入会对人体健康造成一定的损害。特别是毒性较大的苯甲酸类,有国外儿童机构认为它不宜用于儿童食品中。

人工色素是区别于天然色素、用人工化学合成方法制得的有机色素。我国《食品添加剂使用标准》规定可使用的人工色素有8种:胭脂红、苋菜红、日落黄、赤藓红、柠檬黄、新红、靛蓝、亮蓝。添加人工色素的目的是促进食欲,提高商品价值。人工色素并不向人体提供营养物质,某些成分甚至会危害人体健康。部分科学研究表明,食用人工色素可能会引发儿童行为过激、影响儿童智力发育以及导致过敏性疾病发生。

甜味剂是让食品变甜的食品添加剂。甜味剂的甜度很高,而热量很小,一般不易引起龋齿,可以减少蔗糖等食品带来的健

康危害,目前已大量使用于食品加工中,一度被认为是健康食品的代表。有的研究显示,甜味剂有助于减少2型糖尿病的风险,不过也有相反的研究结论认为甜味剂会增加肥胖和糖尿病的风险。总的来说,甜味剂并不有益于健康,至于是否有害也不明确。但是对于儿童来说,口味宜健康清淡,所以最好还是食用天然食物,减少添加剂的摄入。

虽然食品添加剂的使用种类与剂量等都有国家标准,在这些标准内使用是安全的,但是这些标准的制定是基于成年人参考设定的,并没有针对儿童的添加剂限量标准。对于处在生长发育期、肝肾功能发育尚不完善的儿童来说,若无法有效控制科学的食用剂量,对身体也许会有不利影响。

●小贴士

防腐剂有点儿“酸”
甜味剂比较“醇”
想从包装标签上识别防腐剂和甜味剂,有个窍门,那就是防腐剂常带“酸”字,甜味剂常带“醇”“糖”“甜”字。
目前我国已批准30多种可使用的食品防腐剂,其中最常用的有苯甲酸钠、山梨酸钾、脱氢乙酸钠、丙酸钙、双乙酸钠、对羟基苯甲酸酯、过氧乙酸等。
我国目前允许使用的甜味剂有20多种,包括甜菊糖苷、三氯蔗糖、阿斯巴甜、甜菊素、甘草、罗汉果甜苷、糖精、木糖醇、山梨糖醇、赤藓糖醇、麦芽糖醇、甘露糖醇等。

延伸阅读

零食按“级”吃 美味又健康

对于儿童来说,非正餐时间食用的各种少量食物和饮料都属于零食。儿童尤其是学龄前儿童,胃容量小,又活泼好动,容易饥饿。零食作为一日三餐之外的补充,可以满足能量及营养素的需求,应科学、合理地选择和安排,不要仅考虑口味和喜好。2018年中国疾病预防控制中心编制发布了《中国儿童青少年零食指南(2018)》,将儿童的零食分为三个等级:可经常食用、适当食用、限制食用。

●可经常食用的零食

一般是低盐、低脂、低糖类的食物,可以每天食用。包括(1)奶和奶制品,豆及豆制品;主要提供优质的蛋白质和高吸收率的钙源,保证生长发育,增强骨密度。(2)新鲜的果蔬:保证正常的维生素、矿物质、膳食纤维的摄入。尽量吃整块的水果,特殊情况下再选择不加糖的鲜榨果汁或蔬菜汁。(3)未加工的谷薯类食物:如燕麦、煮玉米、全麦面包等,含有碳水化合物和膳食纤维,给予能量补充。

●限制食用的零食

包括奶糖、水果糖、冰激凌、炼乳、奶油蛋糕、炸鸡、炸薯条、薯片、可乐、膨化食品、方便面等。这些食物营养价值低,含有或添加较多脂肪、糖、盐等,不利于儿童健康。限制食用的零食建议每周食用不超过1次,而学龄前儿童建议每月食用1次,或者尽量不食用。

此外,儿童吃零食要注意三大原则:合适的时间、合适的食物种类和合适的量。合适的时间是指零食的进餐时间一般选择在两次正餐之间,零食补充与正餐间隔1.5-2小时,这样不会影响正餐进餐。合适的食物种类是指根据零食等级分类,首选奶类及其制品、新鲜蔬果和坚果。合适的量是指建议每日零食摄入量不要超过全天总能量的10%-15%。最后值得强调的是,儿童模仿、学习能力强,家长和老师应以身作则,引导儿童青少年养成“吃好正餐,适量加餐”的饮食习惯。 据《北京日报》

含有中等量的脂肪、盐、糖,每周可以摄入1至2次,不吃更好。一般包括:(1)果干类:如葡萄干、苹果干、香蕉干等。注意不要选择非纯天然晾干的,不然会含大量的糖分和食品添加剂。(2)简单处理的肉干类:牛肉干、鱼片、鱼罐头、肉脯等。加工的肉制品含有高盐,不建议过多摄入。(3)果汁含量超过30%的(蔬)饮料。

你的血管还畅通吗? 12道题自测血管年轻指数

血管畅通是人体健康的基础,不同的生活习惯会对血管健康造成巨大影响。南方医科大学第三附属医院心血管内科主任周滔表示,要保护好血管,最好先了解生活中那些损伤血管的好习惯。不良的饮食习惯会对血管造成极大危害。

五种坏习惯最伤血管

长期饮食不规律,暴饮暴食,浓油赤酱,高油、高盐、高糖,荤多于素,都会导致营养物质摄入过多,多余的脂质不仅会沉积在血管壁上堵塞血管,还会增加血液黏稠度,容易引发血栓。因此,建议吃饭最好吃七分饱,平时饮食中少吃烧烤、腌制的加工类食品和油炸食品,应少肉多菜,避免脂肪摄入过多。

长期吸烟会导致明显的动脉粥样硬化。香烟中含有尼古丁、一氧化碳、氧自由基、多环芳香烃及丁二烯等多种有害物质,它们通过肺部与血液中的气体进行交换,到达血管,干扰血液中的脂肪代谢,破坏血管弹性,损害血管内皮,导致动脉粥样硬化的发生、发展以及血栓的形成。

缺乏运动是血管堵塞的一大诱因。长期不运动,血管里面的“垃圾”就没有办法排出,多余的脂肪、胆固醇、糖分等囤积在血液中,使血液变得浓稠肮脏,最终

堵塞血管。
长期熬夜可能带来心肌梗死风险。熬夜会使机体过多地分泌肾上腺素和去甲肾上腺素,造成血管收缩、血液流动缓慢,血液变得黏稠,血液里的垃圾和毒素、氧自由基等明显增加。长期熬夜者的血压、心率调节会呈现为高负荷状态,血管收缩和免疫调节功能也会出现异常。熬夜者可能会出现心脏一过性缺血,同时冠脉粥样硬化以及斑块不稳定的风险也大大增加。
压力大、心情差、精神压力也能引起血管收缩,加速血管老化,使血管变硬。

你的血管还好吗?12道题帮助自测血管年轻指数

1. 情绪压抑。
2. 过于较真。
3. 嗜吃方便面、饼干、点心。
4. 偏爱肉类食品。
5. 不愿运动。
6. 每天吸烟支数乘以年龄超过400。
7. 爬楼梯时胸痛。
8. 手脚发凉,有麻木感。
9. 忘性大,经常丢三落四。
10. 血压升高。
11. 胆固醇或血糖升高。

12. 直系亲属中有人死于冠心病或中风。
在上面12条项目中,符合其中4项以下,说明血管年龄尚属年轻;符合7项以上,提示血管年龄超过生理年龄10岁以上;符合8项以上,说明血管年龄比生理年龄大20岁以上。后两种情况提示患糖尿病、心脏病、脑中风的的可能性较大。

检测血管年龄的其他方法

除了自测血管年龄外,还有很多种检测血管年龄的方法和硬指标。
1. 测量血压。若高压和低压相差50mmHg以上,提示血管硬化,即老化。
2. 检测动脉硬化指数。该指数=[血总胆固醇(TC)-高密度脂蛋白胆固醇(HDL-C)]÷高密度脂蛋白胆固醇(HDL-C)。正常数值为<4。如果动脉硬化指数≥4,说明已经发生了动脉硬化,而且数值越大,动脉硬化的程度就越高,发生心脑血管疾病的危险性也越高。
3. 由医院专门设备检测动脉脉搏波传导速度(PWV)和踝/臂血压指数(ABI)。若PWV≥12m/s,ABI<0.9,提示血管硬化,即老化。
4. X线或CT检查发现动脉管壁钙化。
5. 血管超声发现血管管壁增厚,出现

不同厚度的软斑块、硬斑块或混合斑块,有的甚至引起管腔狭窄。

6. 冠脉CTA或有创的冠脉造影检查,可进一步评估冠脉管腔狭窄的程度。

近代著名的临床医学之父、英国医生奚丁汉曾说过:“一个人的动脉有多老,他就有多老。”由于血管肩负着全身营养物质的运输和代谢产物的转运等多项功能,一旦血管出现老化,预示其发生心血管疾病的风险就会明显增加。

保持血管年轻化的方法

1. 合理膳食,包括低盐少油、多素少荤、多食粗粮和蔬菜。
2. 减轻体重,使体重质量指数(BMI)控制在25以下。
3. 适量中等强度运动,如快步行走、骑车、跑步等,运动时心率达到最大心率的60%左右。
4. 戒烟限酒。
5. 心理平衡。
6. 控制血压,使血压达标,一般高血压患者至少使血压控制在140/90mmHg以下。
7. 降低血胆固醇水平,可服用他汀类药物降低低密度脂蛋白胆固醇,以起到软化血管的作用。
8. 坚持降糖治疗。

据人民网

给你的健康短信息

●空腹能吃香蕉吗?

只要肾脏健康,完全不用担心空腹吃香蕉会影响身体健康。

香蕉确实是一种钾、镁含量较高的食物,但是即使空腹吃了,香蕉中的钾、镁也只是一点一点缓慢进入体内,而且吸收量有限,不会像打针一样瞬间全部进入血液。

另外,人体有自动调节功能,会时刻监控钾、镁的量,然后通过肾脏、皮肤,把多余的部分代谢出去,维持平衡状态。所以,对于肾脏健康的人来说,没必要在意这些。如果真想靠吃香蕉破坏人体平衡,估计早就被撑死了……

●喝咖啡真的可以延长寿命吗?

确实有很多研究表明,咖啡摄入和全因死亡率(即包含癌症、心血管疾病在内的所有死因)呈负相关。

如2014年的一项权威研究发现,每日饮用4杯(240mL)咖啡,全因死亡风险降低16%,但对于喝咖啡能影响死亡率的具体原因还没搞清楚。

另外,最新研究中关于咖啡对身体有益的证据越来越多,比如增加脂肪代谢,降低肝癌风险、抗炎、抗氧化等。总的来说,喝咖啡确实没什么太大坏处,但靠咖啡“续命”也就是句玩笑话,听听就好。

注意以上所有“咖啡”,指的都是黑咖啡或只加牛奶的咖啡。

●白头发会越拔越多吗?

答案是不会。首先,头发的数量取决于毛囊数量。每个人头皮上的毛囊数目是一定的,长出来的头发也是一定的,不会因为拔了根白头发就长出更多的头发。

其次,头发的颜色取决于发根毛囊里的色素。如果发根毛囊里的黑色素分泌减少,那么长出来的头发颜色就会变浅,由黑变成灰白,甚至全白。但“拔头发”这个举动,不会影响到其他毛囊的色素分泌。

有时候会觉得白头发越拔越多,多半是因为我们虽然拔了已经长出来的白头发,但相应毛囊里的黑色素已经减少,之后再长出来的头发依旧只能是白色,冥冥中就给人一种“拔了反而多”的错觉。

●指甲上月牙越多,代表身体越健康?

答案是否。大多数人指甲上或多或少都可以看到一块白色的月牙形状区域,它的学名叫“甲半月”或“半月痕”,其实是指甲生长过程中的自然现象。

它之所以呈月牙形,是由于指甲中间的生长速度快于两侧,所以无论是“甲半月”还是指甲,都是月牙一样的弧形。

一般情况下,每个人的“月牙”大小和数量是恒定的,不用依靠这个来判定自己的健康状况。

如果短时间内月牙变化很大,比如忽然变大变小,或是消失又出现,那就得留心最近的身体状况是否有问题了。 欣悦 整理

既想过得健康低脂又想快乐吃油炸?想得美

日常生活中,我们可以看到很多不同种类的食用油,每种油的功效、口味也不尽相同。食用油不仅仅是为了增加菜肴的香味,更重要的是满足人体所需的能量和必需脂肪酸。那么,如何选用食用油?在烹调过程中需注意什么?这些你一定要知道! 怎样科学用油

控制烹调用油,每人每天烹调用油摄入量不宜超过25g或30g。脂肪、胆固醇膳食(包括摄入过多的烹调油和动物脂肪)是高脂血症的危险因素。长期血脂异常可引起脂肪肝、动脉粥样硬化、冠心病、脑卒中、肾动脉硬化、肾性高血压、胰腺炎、胆囊炎等疾病。高脂膳食也是发生肥胖的主要原因,而肥胖是糖尿病、高血压、血脂异常、动脉粥样硬化和冠心病的独立危险因素。

科学用油的健康要求

- (1)选择有利于健康的烹调方法。烹调食物时尽可能不用烹调油或少用烹调油,改为蒸、煮、炖、焖、水滑溜、拌、急火快炒等。用煎的方法代替炸也可减少烹调油的摄入。
- (2)使用控油壶。把全家每天应该食用的烹调油倒入控油壶,炒菜用油均从控油壶中取用。坚持家庭定量用油,控制总量。
- (3)减少摄入的脂肪总量。从饮食中去掉油炸食品,适量食用薯条、坚果、鳄梨、黄油、奶酪和其他高脂食物,学会修改菜谱以便降低饭菜中的脂肪含量。购买食品时要阅读标签,确定脂肪含量,努力把摄入的脂肪量控制在总热量的20%~30%范围内。
- (4)努力削减饮食中的饱和脂肪酸含量。大幅减少带皮家禽、人造黄油、氢化油及用热带油脂和部分氢化油脂加工的食品。
- (5)学会把橄榄油作为基本油脂。最好用特级初榨的浓香橄榄油。增加ω-3脂肪酸的摄入量,定期吃合适的鱼、亚麻油或者亚麻粉。据科普中国

携手灭烟 拥抱晴天

无烟生活 无烟世界 清新生活

义乌市爱国卫生运动委员会办公室
义乌市爱国卫生发展中心