

没有垃圾的食品 只有垃圾的搭配

烟台毓璜顶医院营养科专家教你怎么“吃”

近日,美国一57岁男子通过连吃100天麦当劳的方式减肥,体重由108公斤降至81.4公斤而引发网友关注。报道称,该男子一日三餐的伙食均为麦当劳,根据他为自己设定的规则,他只能吃下所点餐品的一半,但可以随心所欲地选择任何他想要的食物,包括甜点。对此,网友们也是争论不止。其实在生活中,很多孩子也非常喜欢麦当劳等快餐食品,这让不少家长感到担忧,认为快餐食品热量高,没有营养,属于“垃圾食品”。

但真有“垃圾食品”吗?记者近日采访了烟台毓璜顶医院营养科主任宋新娜,她表示,“世界卫生组织已经辟谣,从未公布过最差食品或者垃圾食品名单。没有垃圾的食品,只有垃圾的搭配。”

YMG全媒体记者 刘晋 通讯员 李成修 王婧

所谓的“垃圾食品”都有共性

在生活中,很多家长经常会听到“垃圾食品”这个说法,也会有媒体整理出各种“垃圾食品”名单,而方便面、薯条、可乐、汉堡、炸鸡、火腿等一般都会榜上有名,不少人对“垃圾食品”真是又爱又恨,很多人

干脆敬而远之。

“之所以把这些食品列入‘垃圾食品’名单,是因为它们有共同特点:属于精加工食品,高油高盐高糖,能量高而维生素、矿物质等其他营养素却很少,部分含有反式脂肪

酸。”宋新娜告诉记者,“儿童经常吃这类食品,如果没有其他良好的饮食结构搭配,加之身体活动或者运动不足,容易导致超重肥胖,或者导致某些慢性病的风险增加,也会影响智力和体力的发展。”

“垃圾食品”在某些环境下,能够防治营养不良

很多人会有这样的感觉:心情不好的时候,会专挑热量高的食物吃。另外,许多“垃圾食品”经过油炸——在油炸的温度下,食物中的氨基酸会和糖类发生反应,生成各

种各样的香味物质,而这些香味物质,是蒸、煮等“健康”的烹饪方式无法生成的。因此,“垃圾食品”往往比“健康”食品有更好的味道。

“垃圾食品”之所以诱人,除了

的确美味外,可能体内某些激素异常,难以抵挡“垃圾食品”的诱惑。“在某些环境下,如果能量不足,所谓的‘垃圾食品’是能够防治营养不良的。”宋新娜说。

日常要做到食物多样化,合理搭配

“没有垃圾的食品,只有垃圾的搭配。”在宋新娜看来,孩子吃得是否营养、健康,关键在于食物搭配是否合理。她还表示,超重和肥胖的原因是多方面的,即使从饮食方面来说,它的发生也是因为总的能量“收支不平衡”,即摄入远大于支出。因此,要保持健康体重,除了控制摄入量,还要“敢于支出”。

“所以,家庭、学校、社会等要共同努力,提高儿童的营养健康素养,提供健康均衡的饮食,营造良好的饮食、活动氛围。”她说,“孩子和家长也要多了解各种食物的营养特点,增加其他的食物摄入,弥补这类食品的营养不足,尽量参照《中国居民膳食指南》的建议去做到食物多样化,合理搭配。”

校园新闻

芝罘区祥发小学 开展红色教育

近日,芝罘区祥发小学组织师生集中收看了《捍卫英雄》《守护英雄》《铭记英雄》三部短视频。

班主任利用班会时间宣传英烈事迹,加强对学生的红色教育。同学们分享观看感想,纷纷表示要以实际行动向英雄学习。

通讯员 姚筱筱

高新区益文小学 开展航模表演活动

近日,北航航模队老教授们走进高新区益文小学,开展航模放飞和航模表演活动,让师生们近距离了解航模知识。

北航航模队老教授们操作的航模和穿越机,穿梭在学校操场的上空,它们以各式各样的姿势自由飞翔。攻击、悬翻、转弯、加速等高难度动作,赢得了现场同学们的阵阵掌声和欢呼声。

通讯员 徐文

交通安全宣讲 走进烟台航天小学

近日,烟台航天小学开展了全环境立德树人交通安全进校园宣讲活动。活动中,芝罘区交警二大队周鑫警官用工作中的真实案例、风趣的语言,通过问答互动等形式深入浅出地讲解了交通安全常识、良好出行习惯及交通违法行为的危害性。

通讯员 单钊陈 贺丹丹

开发区金东小学 举办劳动教育主题讲座

近日,开发区金东小学举办了“劳动最光荣”主题讲座。

主讲老师结合自己的亲身经历,通过朴实又感人的语言讲述了多年来自己带领志愿者们参加的志愿服务工作,号召同学们热爱劳动,积极参加志愿服务,不断提高自身劳动能力和综合素质。

通讯员 王忠云

福山区东华小学 爱眼护眼,守护光明

为进一步增强少年儿童的爱眼护眼意识,6月5日,福山区东华小学开展了“爱眼护眼,守护光明”主题系列教育活动。活动包括国旗下讲话、集体宣誓、班会主题教育、签订“守护光明”倡议书等环节,引导孩子们学习正确的用眼护眼方法,养成良好的用眼习惯。

通讯员 冯媛媛

芝罘区康和小学 举行新队员入队仪式

近日,芝罘区康和小学举行了2022级新队员入队仪式。现场,高年级的同学为新队员佩戴红领巾。新队员们神采奕奕、精神饱满,在大队长的带领下宣誓。铿锵有力的誓言响彻操场,鲜艳的红领巾映红了队员们稚嫩的脸庞,飘扬的队旗指引着队员们扬帆起航。

通讯员 王晓敏

开发区第五小学开启五天研学之旅

本报讯(YMG全媒体记者 林芋竹 通讯员 于凡 摄影报道)6月5日,开发区第五小学四年级学生赴烟台黄渤海新区中小学生综合实践学校开启了为期五天的研学之旅。

在庄严肃穆的开营仪式后,研学正式开始。内务整理、户外劳动、野外生存等课程,培养了学生基本的生活技能;救护和交通/防震等课程,让孩子们学会如何面对生活中的意外;创客课堂,孩子们用3D打印机打印自己心中的小美好;高低空训练、挑战不可能等活动,锻炼了孩子们的胆量和不向困难低头的勇气;环球旅行、寻找梦想屋等活动,让孩子们体会到团队合作的重要意义。

在这里,孩子们在实践中增长了见识,在锻炼中磨炼了意志。

