

营养专家做客亲子讲堂 为青少年营养膳食支招

青少年这样饮食更健康!

青少年时期是长身体、长知识的黄金时期,处于青春期的青少年要想在这一阶段身体得到充分发展,千万不能忽视合理的营养。许多家长重视孩子的营养问题,但却为吃什么、怎么吃而犯愁。

近日,中国营养联盟副秘书长、珠海市营养师协会会长周惠泉做客“德行珠海·亲子讲堂”,为家长和孩子上了一堂丰富的“营养课”,提醒家长和孩子一起培养营养和健康意识,从均衡营养、加强体育锻炼两方面入手,让孩子们在身体成长的黄金期获得良好的营养,强健体魄,为将来的精彩人生打下基础。



文/本报记者 宋一诺
图/本报记者 程霖

营养专家详解青少年饮食搭配注意事项。



一日三餐按时吃 早中晚餐 能量比例 3:4:3

哪些营养因素影响青少年的健康成长?周惠泉认为,首当其冲就是一日三餐的饮食能量比例。俗话说,“早吃好、午吃饱、晚吃少”,尽管每个人吃多少的总量可能有差异,但比例分配可参考中国营养学会推荐的3:4:3,即一般来说,早、中、晚餐的能量分别占总能量的30%、40%、30%。三餐必须规律,按时定量,一定要吃早餐。不吃早餐易得胆结石、低血糖,不仅影响身体,还会影响学习。

早餐吃够30%,是因为身体刚刚睡醒,食欲不高,消化能力处于“预热状态”,但要保证营养。午饭可以适量多吃一些,因为白天活动较多,能量消耗较大。晚餐少吃则是因为晚餐后活动相对较少,能量需求少,吃7分饱也有利于睡眠。

专家支招

一、准备考试的营养要求

- 1、主食不可少,如米饭、粥、包子、面等。
- 2、蛋白质摄入量要充足,多食用禽、鱼、蛋等优质蛋白质含量高的食物。
- 3、平时多吃新鲜蔬菜、水果。
- 4、临考期间可多吃海鱼,补充DHA。
- 5、吃些益智健脑的食品:如核桃、鸡蛋、金针菇、香蕉、豆制品。
- 6、考试前不要乱服所谓的滋补保健品。

二、良好饮食习惯

- 1、吃饭有规律、定时定量、不暴饮暴食。
- 2、不挑食不偏食。
- 3、吃饭要细嚼慢咽,不谈笑打闹,不边走边吃。
- 4、不吃冷饮、冻食。
- 5、少吃零食尤其是含糖多的食品。
- 6、讲卫生,饭前洗手,不喝生水,不吃不干净东西。

青少年营养摄入

均衡营养是关键

“近年来,我国城镇学生营养状况有了一定改善,但仍面临着营养不良和能量过剩的‘双重挑战’。”周惠泉指出,随着生活水平的提高,青少年中挑食、厌食、偏食者日益增多,不少孩子都养成了喜吃零食、不爱吃主食的习惯,再加上学习压力大,精神紧张,容易影响营养吸收,导致

贫血等营养性疾病高发。此外,部分家长缺乏科学的营养知识,片面地让学生大量摄入肉类、蛋类等高脂肪、高蛋白食物,且运动量不足,导致营养过剩。

“健康饮食、均衡营养是青少年健康成长的重要保证,家长应充分认识营养知识的重要性,增强营养意识,帮孩子养成良好的饮食习

惯。”周惠泉强调。值得注意的是,青少年的营养需要量与成年人的最大不同之处在于,其能量和营养素的供给量在满足基本生理需要的同时,还需满足生长发育的需要。如果在饮食方面不注意青少年的特殊情况和需要,就会直接影响或阻碍他们的正常生长发育,而这种损害不是一朝一夕能够修复的,

有的可能会影响终生。

青少年的健康成长还离不开体育锻炼。周惠泉提醒广大家长,进行90分钟中等强度的体育运动,人体内生长激素的分泌量比安静时增加两倍。体育运动的良好刺激,还能保证睡眠更深沉。他建议,从均衡营养、加强体育锻炼两方面入手,让孩子们在身体成长的黄金期获得良好的营养。

提供多样化选择

满足孩子的成长需要

“饮食多样化,是保证青少年获得全面营养的基础。”周惠泉指出,青少年时期是长身体、长知识的黄金时期,合理摄入包括蛋白质、碳水化合物、脂肪、矿物质、维生素、水和膳食纤维在内的多样化饮

食才能满足其营养需要。

周惠泉指出,一方面,青少年生长发育速度很快,活动量较大,所需的能量也相应增加。供给的能量既要满足青少年生长发育所需,又要防止过多,造成超重与肥胖。对青少年来说,碳水化

合物作为能量的主力军,提供的能量应占全天总能量的50%~65%。另一方面,青少年的机体组织器官发育迅速,需要摄入充足的蛋白质。蛋白质的摄入不足,可能导致青少年发育迟缓、消瘦。周惠泉推荐,对青少年来说,蛋白质提供的能量应占全天总能量11%~15%。此外,青少年处于生长发育的高峰期,脂类可以提供能量和身体必须的脂肪酸。脂肪提供的能量应占全天总能量的20%~30%。

矿物质和维生素的补充也不容忽视。周惠泉指出,青少年时期体格迅速生长发育,充足的钙摄入有助于提高骨密度峰值,而摄入不足可能导致新骨结构异常,骨钙化不良。铁元素是智力发育的得力助手,能帮助提高认知能力。锌、碘元

素是脑细胞中酶的活性中心,能加快脑神经传递和思维运转,有加强注意力和记忆力的功效。

维生素A是构成视觉细胞中感受弱光的视紫红质的组成成分,号称“眼睛维生素”,眼睛的发育离不开它,然而青少年缺乏维生素A的现象十分普遍。周惠泉提醒家长,维生素A缺乏主要表现为眼怕光、视力下降、干眼病、夜盲。日常饮食中,家长可通过动物肝脏、乳制品、鸡蛋等富含维生素A的食物合理补充维生素A。此外,维生素B族在合成神经递质和调节脑细胞的能量代谢中发挥关键作用,缺乏B族维生素容易导致疲劳、焦虑、注意力不集中。膳食纤维在保持消化系统健康上扮演着重要的角色,也是健康饮食不可缺少的。



听众认真听讲。