

南京少儿肥胖率 10 年增加 5 倍多,很多孩子“不会吃”,专家呼吁开设“食育”课程—— 专设一门课 教你怎么吃

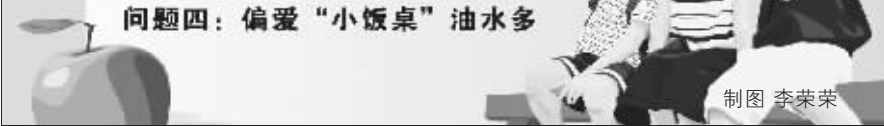
“食育应该进入中小学课堂,成为和德、智、体、美、劳并列的一类教育。”南京市中医院主任医师、金陵名医馆终身专家谢英彪教授昨天告诉记者,他已经向教育部门这样呼吁,而他也正着手编写中小学“食育”的教材,目前已经有两家出版社对这本教材感兴趣。

快报记者 黄艳 张星

中小学生常见四大饮食问题

一些中学老师经过调查后发现,中学生存在很多不良饮食习惯,尽管他们能从各种渠道获得一些营养方面的知识,但他们的习惯养成得不好,常常管不住自己。

- 问题一: 早饭变成“下午茶”
- 问题二: 偏食学生不想改
- 问题三: 边走边吃习惯差
- 问题四: 偏爱“小饭桌”油水多



制图 李荣荣

专家着手编写“食育”教材

“食育的基本目标,就是让孩子懂得各种食品各有什么营养,懂得怎么样科学饮食,养成良好的饮食习惯。”谢英彪教授说,现在快餐食品对孩子们的诱惑力很大,再加上很多孩子有挑食、偏食、吃零食、吃甜食、只吃荤不吃素等习惯,就易致肥胖和营养不均衡。在中小学校甚至从幼儿园开始就推行“食育”,从小就塑造他们的饮食结构,很有必要,对健康也更有效。

主管部门:“食育”构想非常好

谢英彪教授透露,前不久他应邀为南京的中小生物物老师作了一场有关“食育”的专题报告,与会的很多老师非常支持他的这个呼吁,并希望“食育”的理念和相关课程尽快进入课堂。

南京市教育主管部门相关人士表示,这是个非常好的构想,饮食教育对学生的成长大有裨益。南京市中小学卫生保健所所长苏立新表示,现在南京的部分中学和大多数小学能保证两周一次的健康教育课,其中有营养方面的内容,但是不多,课时也很少。他表示,南京的健康教育课算是比较多的,在其他地方还有把健康教育与校本课程、人防课放在一起组成综合性课程的,那样分到

据了解,在日本和韩国,食育已与德、智、体并列,成为小学的一项基本教育。谢英彪教授说,目前国内还没有哪个地方开展“食育”,也没有“食育”教材。他开始着手编写的“食育”教材,也会以通俗活泼的形式,向学生和老师、家长传递科学饮食的信息,比如他准备把科学饮食的内容编写成儿歌,或者编写成“食育三字经”,这样读起来朗朗上口,能够引起学生们的喜爱。

饮食营养方面的内容就更少了。他希望能有更多的关于营养的知识和课时。

南京金陵中学河西分校副校长徐萃只要在学校,吃饭时间都要到食堂里去转转。看到有学生光吃荤,不吃素,或是不肯喝汤,她总要坐下来和学生谈一谈。徐副校长表示,这并非小题大做,作为学生营养专家,她深知学生时代的健康饮食习惯会影响一生,所以只要有时间,她一定要去管。她表示,现在学校生物和健康课上都会谈到饮食问题,在学校培训红十字会员时也会讲到。学校还出了宣传专栏,编写了校本课程,但她认为,要想培养科学的饮食习惯,需要花很长时间。

部分家长和学生对孩子营养的忽视或误解已经造成了比较严重的结果:在 10 年的时间里,南京市的 6~7 岁组肥胖发生率由 0.84% 上升至 4.17%。当前,南京地区少儿肥胖率是 10 年前的 5 倍多。

中小学生不良饮食习惯多

孩子的餐盘里,蛋、奶、肉等食物越来越多,而维生素、高纤维相对丰富的谷物、薯类等却越来越少。饮食上的忽视和运动减少等因素叠加在一起,导致“小胖墩”成倍增多。一些中学老师经过调查后发现,中学生存在很多不良饮食习惯。

问题一:早饭变成下午茶
一所中学的老师发现,下午坐校车放学时,常常有学生啃着硬面包,吃着饼干,这个时间点上吃东西让人感觉奇怪,也不知道他们是从哪儿“变”出来的。一问才知道,早上起迟了,拎着早饭上车,路上来不及吃,就一直留到了下午。整个上午都不吃一点东西。因为吃饭不规律,有时候又会暴饮暴食。有的中学生甚至一口气能喝上几杯珍珠奶茶。

问题二:偏食学生不想改
“广告里洋快餐又推出什么新品了,那他们肯定会去尝尝看。”一位中学老师表示,现在很多孩子都把吃洋快餐作为奖励自己的“加餐”,也不管是不是适合正在发育的身体。在学校的食堂里,男女生的餐盘内也有很大差别。女

生不愿意吃荤菜。男生不愿意吃素菜,只喜欢脆的、香的、油的,最喜欢炸鸡腿、炸大排。

问题三:边走边吃习惯差
“来不及了、来不及了!”常常看到校园里奔走着这样的身影中,手里拿着点心、干粮匆匆往嘴里塞。殊不知这样的饮食方式不利于健康,没有干湿搭配平衡膳食。

问题四:小饭桌油水过多
“本来在学校里吃饭,他嫌肉太少,硬是要到小饭桌去。”金女士的儿子小丁今年上四年级,原本中午是在学校里搭伙,四五块钱一天,一荤一素一汤,可儿子嫌荤菜少,只在学校里吃了一个多星期就闹情绪。“我们已经换了四五家小饭桌了,这家虽然贵点,可他爱吃。”现在小丁已经比同班同学胖了一圈,因为小饭桌的“油水”很足。

“现在我们找的这家小饭桌,一顿饭钱近 10 块,吃的荤菜特别多,小孩特别喜欢。”金女士说,尽管觉得儿子经常吃炸鸡腿不是件好事,但因为工作太忙,无法分身中午为儿子做饭,只能任由他选择自己喜欢吃的。而不少妈妈都有和她一样的烦恼。

气温太低,蚊子比常年少了 1/4

快报讯(通讯员 范华锋 记者 刘峻)昨天,记者从南京市疾病预防控制中心获悉,最近的蚊虫监测数据显示,由于今年天气比去年寒冷,部分越冬蚊虫被冻死,蚊子的密度也相应比去年下降了约 25%。疾控中心提醒市民,天冷正是灭蚊的好时候,此时灭蚊可以收到事半功倍的效果。市民可以在年终大扫除时,在居室内、居住环境周边、办公场所等温暖潮湿的地方搜寻蚊子的踪迹,并加以杀灭。

疾控中心消毒与媒介生物科郑一平主治医师介绍,蚊子一般在每年的 10 月中下旬以后开始逐渐进入“冬眠”,寻找一个阴暗、温暖、潮湿的地方,不吃不喝也不动,

靠以前储存在腹部的脂肪过冬。由于越冬后的蚊子到了气温适宜时将以几何级数大量繁殖,因此冬季灭蚊时机最好。这时的蚊子非常不活跃,几乎一动不动,杀起来很容易,只要能把它藏身的地方找出来就行。

郑医生说,天冷的时候,蚊子对热量比较敏感,哪里暖和就往哪里藏,由于冬天蚊子非常不活跃,所以杀灭起来就比较简单,居民室内及楼道内发现后用湿抹布、苍蝇拍等直接拍死就行了。室外的杀灭麻烦些,由专业的消杀公司和物管进行,一般采用烟熏法,以锯末、硝酸铵和敌敌畏以一定比例混合后使用即可。

近视 150 度 电脑验出了 800 度 孩子配近视镜前最好散瞳验光

快报讯(记者 张星)本来只需戴 150 度的近视镜,由于没有确定准确的近视度数,小男孩一直戴着高度的近视镜。

九岁的男孩丁丁(化名)前年就戴上了 200 度的近视镜,去年又加深了,换上一副 400 度的近视眼镜,最近感觉到度数还在加深,爸爸带着他到一家眼镜店,电脑验光后发现他的近视度数又增加了一倍,要戴 800 度的近视镜。爸爸非常紧张,孩子的近视怎么会发展得这样快?爸爸带着孩子来到南京医科大学眼科医院就诊,经过散瞳验光发现,丁丁只需要戴 150 度的近视镜就可以了。

为什么会这样的情

况?医院副院长薛劲松解释,儿童的眼睛调节能力强,只进行电脑验光不能获得准确的近视程度。他们还接诊了一名男孩,在进行电脑验光时,医生发现数字在 100~900 度之间不停地变化,而最后进行散瞳验光时,才确定下来男孩只要戴 75 度的近视眼镜。

南京医科大学眼科医院院长蒋沁教授介绍,视力下降的原因有许多,只有在医院经过医生检查后方能区别。对于还没有配过眼镜的孩子来说,散瞳检影并综合验光仪验光非常关键。许多家长没有给孩子散瞳验光,只进行了电脑验光,就会让孩子误戴了度数较深的近视镜。

学习压力大 消化性溃疡多发

快报讯(通讯员 崔玉艳 记者 张星)中大医院消化科最近接诊了一名高三女生,她因学习压力过大而诱发了十二指肠球部溃疡。医院消化科副主任医师陈洪介绍,压力大或情绪紧张的人群容易诱发消化性溃疡,如果感觉有腹痛或饥饿痛等症状时,应及时去医院就诊。

这名高三女生最近一个月来总是感觉腹部隐隐作痛,可只要吃点东西,疼痛又缓解了,感觉有点像“饥饿痛”。由于最近期末考试,学

习任务比较繁重,她觉得不是很严重就拖着没去医院就诊。昨天下午,她又出现腹痛,在家人的陪同下去医院就诊,经胃镜检查,确诊为慢性的十二指肠球部溃疡。最近患有胃溃疡、十二指肠球部溃疡等消化性溃疡的高三学生比平时要多。

预防十二指肠球部溃疡,首先要注意定时定量进食,进食不要太快;其次要按时作息,适当运动,调整好情绪,避免精神紧张及抑郁等。

怎样选择螺旋藻产品

很多消费者在购买螺旋藻的时候难以决定产品品牌的选择,绿 A 精片由 100% 天然螺旋藻制成,经卫生部严格的功能实验证明,绿 A 同时具有五大保健功能,这是普通螺旋藻食品不具备的:

抗疲劳 绿 A 丰富的铁质及多种维生素,能提供营养促进神经细胞活跃,调节神经细胞功能,提高神经系统的兴奋性和应激性,具有较强的抗疲劳作用。

耐缺氧 绿 A 丰富的铁质、维生素 B12、叶绿素等能增加血红蛋白的携氧能力,提高血氧饱和度,对耐缺氧有明显的增强作用。

免疫调节 绿 A 中含有螺旋藻多糖,能提高机体非特异性的细胞免疫功能,促进机体特异的体液免疫功能。

调节血脂 绿 A 富含 γ -亚油酸、亚油酸等不饱和和酸,能增强血脂代谢功能,使血清胆固醇浓度、动脉粥样硬化指数显著下降,从而起到调节血脂的作用。

抑制肿瘤 绿 A 中的辅酶 Q10 和藻多糖还能增强巨噬细胞的吞噬能力,抑制肿瘤细胞的增殖。

此外绿 A 还有以下特点:

1. 生长环境 绿 A 螺旋藻来自云南程海湖。
2. 生产规模 云南绿 A 生物工程公司是世界上最大的螺旋藻科研、生产、开发专业企业之一,总投资 5 个亿,生产规模位居世界前列,占世界总产量的 50%。
3. 价格优势 作为高档螺旋藻产品,绿 A 由于得天独厚的自然条件以及经过多年规模经营已经将高品质螺旋藻的价格降到每月 100 元左右,让普通消费者也能享受其经过卫生部验证的卓越五大保健功能。

4. 内在品质 绿 A 同时拥有 GMP 认证、绿色食品认证,并获卫生部保健食品五大功能批准证书。

绿 A 咨询电话:84404022 81622958

春节前后 小心吃出肝病

记者从江苏省中医院、南京市第二医院等多家医院了解到,每年春节过后的一段时间,乙肝患者的就诊率就会明显增多两至三成。而每年的春节前后,也是通过消化道传播的甲肝、戊肝的高发季节。新春佳节快到了,肝病患者如何注意身体保健?如何预防甲肝、戊肝?针对这些问题,南京市第二医院门诊部主任沈玲等专家昨天做了详细介绍。

乙肝春节要“四防”

一防疲劳过度 春节期间,亲朋好友聚会频繁,加之治疗用药有所松懈,约有 3/4 的肝炎病人肝功能反复是由于疲劳过度引起的。肝病患者在肝炎发作时休息胜过药物治疗。特别是静卧可增加肝脏的血流量,有助于肝细胞的修复和再生。因此,肝炎患者在春节期间不

要通宵打牌、看电视、玩游戏,要注意休息,保证充足的睡眠。

二防饮酒过量 大量饮酒或长期大量饮酒,对肝病患者是有百害而无一益的,肝病患者最好不要饮酒。

三防暴饮暴食 春节期间,菜肴丰盛,聚餐机会多,有肝脏疾病的,容易出现肝细胞弥漫性炎症、坏死,病人出现转氨酶升高,甚至出现黄疸。肝硬化患者暴饮暴食危害更大,甚至会因而诱发肝性脑病。

四防感冒着凉 春节期间与亲戚朋友相互拜年,肝炎病人疾病初愈或未愈,免疫力低下更易被各种致病因子感染,使本来已静止的或趋于痊愈的疾病再度活动或恶化。

提防吃出甲肝、戊肝

每年的春节一过,传染

病医院的甲肝患者就开始增多,感染人群以青壮年为主。其中的原因,一是到了流行季节,二是春节期间人们在室外就餐、旅游、逛灯会、吃小吃、走亲访友的机会增加。还有一种与吃有密切关系的肝炎,即戊肝,其发病高峰也在春季,其易感人群是中老年人和怀孕的妇女。

专家提醒,节日期间要谨防肝病从“口”入。平时要搞好饮水卫生,不吃不干净的食物,讲究餐具茶具的消毒;不吃没有煮熟的海鲜等,进食水产品,特别是毛蚶、蛤蜊等带壳水产品之前,应在 85℃~90℃ 的高温中加热一段时间;不要到街头不正规的餐饮摊点就餐;养成良好的饮食习惯,不喝生水;做到饭前便后洗手。

通讯员 旭东 林玲
快报记者 张星

江苏公布去年第四季度全省法定报告传染病疫情

发病数、死亡数 首位都是肺结核

快报讯(记者 张星)江苏省卫生厅昨天公布 2007 年第四季度全省法定报告传染病疫情,2007 年 10 月 1 日至 12 月 31 日,全省共报告甲、乙类法定报告传染病发病 31669 例,死亡 136 人。第四季度除鼠疫、传染性非典型肺炎、脊髓灰质炎、登革热、炭疽、白喉和布鲁氏菌病无发病、死亡报告外,其余 20 种甲、乙类传染病有病例报告。

报告发病数居前五位

的病种依次为:肺结核、病毒性肝炎、梅毒、淋病、痢疾,占报告发病总数的 96.76%;报告死亡数居前五位

的病种依次为:肺结核、狂犬病、艾滋病、病毒性肝炎、出血热,占报告死亡总数的 96.32%。