

# 想让孩子个头“蹿一蹿” 春季补充营养尤其关键

春天是万物复苏的时节,也是儿童青少年身高增长的“黄金期”。一年四季中,孩子在春季身高增长最快,这个阶段的身高增长值可以达到秋季的两倍左右。那么,在这个“黄金期”,吃什么样的食物能帮助儿童青少年长高呢?

## 摄入优质蛋白质

蛋白质摄入水平与儿童青少年的身高增长密切相关,如果摄入不足可能会造成骨骼发育迟缓或骨量低下。

儿童青少年补充蛋白质要优先选择鱼、虾、禽、蛋、瘦肉、奶及奶制品,以及豆腐、豆皮等大豆类制品。

需要注意的是,虽然动物性食物中的蛋白质质量好、利用率高,但脂肪含量也较高,摄

入过多容易导致超重肥胖。而蔬菜、谷物中的蛋白质利用率较低。因此,在选择食物时要尽可能种类多样,互相搭配,提高蛋白质的互补作用。

## 多吃含钙丰富的食物

日常膳食中钙的主要来源有奶及奶制品、豆制品、深色蔬菜等食物。其中,奶及奶制品中的钙含量十分丰富,每100毫升牛奶中大约含钙110毫克,且易于被人体吸收和利用。

儿童青少年补钙应当以食物为主,首选奶及奶制品,每天喝300毫升以上的牛奶、酸奶或吃30克奶酪等,同时多吃豆腐、豆皮等大豆制品。

## 几个补钙常见误区:

### 1. 蔬菜补钙非首选

春笋、荠菜、菠菜等春季的

一些时令蔬菜中虽然也含有较多的钙元素,但其吸收利用率低,还包含有较多的草酸、植酸、膳食纤维等物质,可能会与体内的钙结合形成钙盐,阻碍钙的吸收,不建议作为补钙的首选食物。

### 2. 骨头汤不能补钙

骨头中的钙是以磷酸盐形式存在的,并不溶于水,多喝骨头汤不仅不能补钙,还会因摄入大量脂肪造成肥胖、血脂异常等疾病。

### 3. 补钙不是越多越好

儿童青少年每日钙推荐摄入量是800~1000毫克,不建议超过每日2000毫克,食物仍是补钙最好来源,不建议盲目服用钙片等补充剂,必要时需在医生的指导下进行。

## 适量补充维生素D

维生素D对儿童青少年的身高增长十分有益。

人体中的维生素D仅有约10%从食物中获取,另外90%由皮肤经紫外线照射后自动合成。但是,对于户外活动时间不足,以及紫外线照射较少地区的儿童青少年,仍需通过食物来补充维生素D。

膳食中的维生素D主要来自深海鱼、肝脏、蛋黄等食物,但含量十分有限。因此,儿童青少年除了多吃这类食物外,也可以服用深海鱼油等维生素D补充剂,每日推荐摄入量为10微克(400IU),7~8岁儿童每日不超过45微克(1800IU),9~17岁不超过50微克(2000IU)。

维生素D虽然益处多,但不能过量。短期内大量服用维生素D补充剂或者每日摄入量过多,可能会引起维生素D中毒,出现异常口渴、恶心、厌食等症状,严重的还可能

出现高钙血症。(摘自央视新闻)

## 晒太阳是门“技术活”

晒太阳可以帮助皮肤合成维生素D,进而促进钙吸收,预防骨质疏松。但是长久日晒又会导致皮肤衰老,两难之间,到底应该如何取舍呢?为此记者采访了东南大学附属中大医院内分泌科主治医师黄博士,她指出,晒太阳是门“技术活”,学会方法很重要。

## 晒太阳,方法对了效果更好

黄博士介绍,纬度、海拔、空气污染、一天中外出的时间都会影响晒太阳的效果。

为提高日晒效果,建议紫外线指数 $\geq 3$ 时适当外出,多晒太阳,但要注意的,不要隔着玻璃晒太阳。通常来说,春、夏、秋三季11:00—15:00是晒太阳的最佳时间。这时候将面部、双上臂暴露于阳光下5至30分钟(取决于多因素),每周3次效果更好。

需要注意的是,晒太阳时不建议以是否晒黑来评价维生素D的合成情况,因为皮肤晒黑是UVA的作用。另外,阳光最强烈时不宜直晒,避免诱发皮肤癌。

## 防晒霜,你选对了吗?

很多人在晒太阳的同时,都会担心晒黑、皮肤老化的问题。

专家指出,防晒霜的防晒指数包括PA和SPF。PA代表抵御UVA的能力,防晒黑、晒老。SPF代表抵御UVB的能力,防晒红、晒伤,但也阻碍了维生素D的合成。因此,建议选择PA高、SPF低的防晒产品。已经存在维生素D缺乏的人群,可以适当减少防晒霜的使用部位和几率。

## 这几类因素影响维生素D合成

人体所需的大部分维生素D来自晒太阳,少部分来自食物。年龄也是影响维生素D合成的重要因素,衰老皮肤产生的维生素D比年轻的皮肤少,衰老的肾脏也影响维生素D在体内的进一步活化和发挥作用。

此外,吸烟、肥胖、肤色、遗传因素、长期使用药物(苯妥英钠、苯巴比妥、利福平等)同样会影响合成维生素D水平。

目前,越来越多的年轻人由于生活方式等原因,外出时间少、日晒不足,维生素D缺乏已经是全球公共卫生问题之一。定期、科学地晒太阳很重要。另外,想知道是否缺乏维生素D,可以到正规医院抽血检查25OHD,必要时可在医生的指导下口服维生素D制剂加以改善。

李花 程晓(摘自《金陵晚报》)

## 钙含量在蔬菜中“名列前茅”

# 荠菜好处竟然有这么多

原因——荠菜的钙含量在蔬菜中真算得上名列前茅,甚至不逊于牛奶。

荠菜的钙含量比起其他蔬菜算是“碾压性”胜利,唯一能和它媲美的芥菜,却因为最常被用来做成腌菜、咸菜,而增加了高盐这个不健康因素,综合来看,依然比不上荠菜。

单从理论上讲,吃100克荠菜所获得的钙就能满足人体一天1/3以上的钙需求。

有些朋友听说,荠菜中有草酸,会影响钙的吸收。的确,荠菜中含有一定量的草酸,但对于荠菜“补钙”的效果影响并不算大。

一方面是因为荠菜的草酸含量其实在蔬菜中也不算很高。不少常见蔬菜中草酸的含量都比荠菜要高,比如菠菜、红绿苋菜等。另一方面是因为我们可以通过焯烫这种简单方式将草酸去掉(草酸可溶于水)。总之,如果因为担心草酸影响钙的吸收而拒绝荠菜,那实在是有点亏大了。

而且,除了含钙高这个最大的优势,荠菜其他方面的营养优势也不容小觑。

比如,荠菜的钾含量很高。荠菜的钾含量达到了280mg/100g,在蔬菜中,也就

苋菜(340mg/100g)、芥蓝(345mg/100g)、菠菜(311mg/100g)等几种绿叶菜的钾含量比荠菜高。荠菜的钾含量甚至比我们熟悉的补钾小能手香蕉(钾含量为256mg/100g)都要高。因此,非常适合患有高血压、心血管系统疾病的朋友食用。

第二,荠菜的膳食纤维含量高。荠菜中不可溶性膳食纤维的含量达到1.7g/100g,再加上高钾本身就有促进胃肠道蠕动的效果。这样一来,对于平时胃肠道蠕动缓慢、便秘的朋友来说,荠菜的优势又一次显现。

第三,荠菜中类胡萝卜素含量很高。荠菜的类胡萝卜素含量高达2590 $\mu$ g/100g,比我们平时熟知的橙黄色蔬果,如南瓜(890 $\mu$ g/100g)的类胡萝卜素含量都更高。这对于保护视觉细胞,预防干眼症等相当有益。

此外,荠菜中的维生素C含量也较高,为43mg/100g。相比菠菜(32mg/100g)、卷心菜(40mg/100g)、大白菜(37.5mg/100g)这些常见蔬菜来说,更显优秀。

这么一比,就会发现荠菜的确是值得推荐。不仅滋味鲜

美,而且各种有益健康的营养素含量都不低。

## 吃荠菜,这些细节要注意

虽然不像云南菌子那样,吃起来颇有门槛,但荠菜想吃得安全健康,也有一些注意事项。

### 别自己到野外挖荠菜

城市道路边、绿化带等地方的野菜,很容易受到来往车辆排放尾气的影响,吸收重金属,有些果园、菜园,喷了农药,都对人体健康不利。

同时,也很有可能错挖成其他不能食用甚至可能有有毒有害的野生植物。

### 荠菜食用前要焯烫

如前所述,由于荠菜含有一定量的草酸,不仅影响口感,还会影响钙吸收,因此在食用前需要沸水焯烫一下。

这里要提醒大家,焯烫时要注意先择菜、清洗,然后不要切菜,直接整颗菜沸水下锅,水量要充足,而且要把焯烫好时长,不宜过久(鲜荠菜1分钟之内即可)。这样既能更好地保留其他容易受到高温影响的营养素,如维生素C,又能避免荠菜被煮软煮烂。

焯烫过后,建议立即放进冷水中降温、沥干,然后就可以做各种美食了。

焯烫的方法还可以用来储存荠菜——将焯烫好的荠菜团成一团,挤出水分后直接冷冻起来,就可以大大延长保质期(通常建议3个月内吃完)。

(资摘)

“城中桃李愁风雨,春在溪头荠菜花”,春天来了,荠菜上市,可以尝鲜啦!

相比其他春菜,比如香椿、芦蒿、苜蓿等,荠菜的受欢迎程度似乎要更高,可以说老少皆宜。

不过,享受着荠菜美味的同时,你有没有想过,荠菜为什么这么好吃?

## 荠菜鲜美的秘密

荠菜的鲜美,首先来自它其中的“鲜味制造机”——荠菜中含有多种氨基酸,其中就有谷氨酸,只需加入少许盐,让谷氨酸化身为谷氨酸钠(味精就是谷氨酸钠哦),荠菜的鲜味立马就显现出来了。

其次,荠菜的美味来自它的鲜嫩。初春的荠菜,刚刚冒头,此时叶子不大、尚未开小白花,叶片中水分含量最充足,吃起来也就最鲜甜。早在《诗经》中,人们就用荠菜形容其他野菜味道鲜甜:“谁谓荼苦,其甘如荠”。有些朋友担心荠菜有涩味,其实鲜嫩的荠菜涩味并不重。只需沸水稍加焯烫,去掉带来涩味的草酸,口感就会愈发鲜美。

荠菜还有一种特殊的香味,主要来自其中的叶醇,这种物质可是香料行业的明星。

农历三月三,南方有些地方要吃荠菜花煮鸡蛋。

## “补钙小能手”

推荐大家在春天多吃荠菜,原因当然不只是因为它是应季蔬菜,还有一个很重要的

专家提醒:警惕体育用品暗藏的安全隐患。

## 免打孔单杠最好加装防护托

浙江省中医院骨伤科副主任刘迅提醒,家中安装免打孔单杠,门框不能太光滑,并定期检查。免打孔的单杠不适合体重较重的成人,如果装给小朋友用,大人要先测试是否安全。小孩使用时,大人要在旁边保护。

浙江大学第二附属医院骨科主任医师张宁表示,因免打

孔单杠的两端会向外持续压迫,门框或墙体

会因此变形,突然掉落的情况难以避免。建议最好去户外用单杠,如果一定要用家用单杠,最好在底部用钉钉子的方式加装一个防护托,或直接使用钉在墙里的单杠。

## 劣质飞盘安全隐患更大

飞盘深受都市人的欢迎。但部分低价飞盘实为“三无”飞盘,做工不良、盘面不平整,可能会出现四处乱飞的情况,加

# 防范健身用品安全隐患

大安全隐患。

业内人士建议消费者买大品牌飞盘。8周岁内,建议选软式飞盘;8—12岁,建议用240毫米直径的135克青少年系列;12周岁以上,建议用175克、27.3毫米直径的成人标准飞盘。

## 买哑铃警惕缺斤少两

内蒙古的孙哲刚半年前买了一副30公斤的哑铃,练了两

个月,自觉不错。“结果一次去健身房练同样标重的哑铃,却拉伤了肱二头肌。回家又称了家里的哑铃,才发现每只哑铃只有14公斤重。”

哑铃缺斤少两已是公开的秘密。足重和不足重的哑铃价格差距大。一位经营体育用品的商家建议消费者去正规的大型体育用品店买哑铃。材质上,橡胶哑铃比电镀哑铃更安全,也不会生锈。在重量上,最

好买重量可调节的哑铃。

## 筋膜枪不是哪里痛都能打

中南大学湘雅医院运动医学科副主任医师徐大启说,筋膜枪就是一个拥有超高震动频率的小电机,对缓解肌肉疲劳有帮助。它既不能治病,也不能瘦身,且只适合腰、背等肌肉发达的部位,头、颈、胸、腋窝、关节等处不适用。使用时,要顺着肌肉纹路移动,每个部位最多用3—5分钟。

刘惠(摘自《快乐老人报》)

