



“全脑开发”噱头当休矣

让孩子赢在起跑线上,是很多家庭的期盼。因此,儿童智力开发受到不少家长的关注,相关产品也层出不穷。记者采访发现,市场上像这种主打“全脑开发”概念的教育机构不在少数,它们往往宣称自己的课程基于“左右脑分工”理论设置,甚至声称可以培养孩子“触知”“透视”等“超能力”。

听起来像科幻电影里的情节,却在现实中成为不少家长争相追捧的教育“秘方”,实在令人担忧。3分钟创作500字演讲、开启脑屏实现“一天看书72本”、阅读速度达到每分钟6000字……从千元“脑波耳机”到万元“头环”,从“蒙眼识字”到“透视超能力”,按照有些商家的说法,只要花几万块的课时费,似乎所有儿童都能成为“神童”“天才”。而训

当书包里的零食越来越多,当小肚腩悄悄爬上孩子的腰间,儿童青少年肥胖问题困扰着家长。那么如何让孩子吃得营养均衡?

儿童青少年正处于生长发育的关键阶段,合理的饮食不仅关系到身高和智力的发育,还会影响其一生的健康,因此平衡膳食至关重要。日常饮食应做到食物多样,包括谷薯类、蔬菜水果、禽畜鱼蛋奶类和大豆坚果类,建议每天摄入12种以上、每周摄入25种以上食物,以保证营养全面。

另外,根据不同年龄儿童青少年的能量需求,控制食物摄入总量,做到吃饭八分饱,适当减少精米白面,增加全谷物、杂豆和新鲜蔬果的摄入量,保证鱼禽肉蛋奶及豆制品等优质蛋白质的摄入,同时减少油炸食品、甜点、含糖饮料等高油高盐高糖食物的摄入。

减重期间,膳食能量可在正常需求基础上减少约20%。在食物的选择上可以根据不同地区的地理环境特点、饮食习惯和食物供应特点,选择适宜的食物。

夏季高温潮湿,为了防止食物变质或冰镇解暑,人们更多地选择将其放在冰箱里。冰箱里的食物怎样妥善保存、安全食用?记者采访了相关专家。

各类蔬菜有不同的储藏温度需求,需根据种类分别冷藏或存放于阴凉通风处。赵长普介绍,为了防止绿叶蔬菜被冻伤,应将其包好后再放入冰箱,并确保远离内壁,这类蔬菜的储存时间建议不超过3天。豆角、茄子、番茄和青椒等蔬菜可以在较低温度下保存4至5天。土豆、胡萝卜、洋葱、白萝卜和白菜等蔬菜,既可以在冰

练方法,便是通过翻牌记忆、拼图、造词等手段进行“全脑教育”。其中原理,更是被包装得神乎其神——通过开发松果体,以音乐引导训练开启脑屏。21世纪了,竟还有人用如此噱头设计商业陷阱?所谓“松果体开发”“视觉化成像”,不过是将人体正常生物节律功能偷换为“超感知”。某机构宣称的“时空穿越”课程,声称能让孩子“在脑屏中看到自己考试的状况和分数”,更是将伪科学包装成玄幻小说,荒诞程度令人咋舌。

家长们为何仍一次次地落入“圈套”?“别让孩子输在起跑线上”——某些机构深谙此道,以“7至8岁是最佳年龄”“成人基本没希望”等话术,精准狙击了家长们的软肋。于是,动辄数万元的课程,被包

装成“改变命运”的投资。正如社交平台上“花了很多钱,一点用没有”的吐槽,这些“伪科学”伤害的不仅是家庭的钱包,更是孩子被剥夺的真实成长体验。

儿童的发展是一个有方向的、连续的、渐进的过程,同时呈现出一定的阶段性,这意味着变化是逐渐积累的,而非突然发生。遵循大脑发育规律,可以是感官与世界的鲜活对话,想象力在游戏中的自由驰骋,在阅读中感受文字的魅力,在绘画中表达内心的想法……总之,绝非“全脑开发”式的机械训练。那些宣称能短期内提升智商300%的机构,不过是利用家长的焦虑制造幻象,其所谓的“成果”,往往只是孩子在高压下的短时记忆,而非真正的能力提升。

对于当前市场上的种种乱象,监管利剑需及时出鞘。对虚构“超能力”、伪造师资背景、天价敛财等行为,教育、市场监管部门应当形成合力,依据相关法规,撕开“伪科学”画皮,让“神童流水线”无处遁形。近年来,多地开展专项整治行动,但仍有一些机构换个“马甲”继续行骗,这就需要建立长效监管机制,加强日常巡查和信息公开。家长们亦须保持理性,尊重规律、放下焦虑。与其追逐虚幻的“超能力”,不如多带孩子去触摸真实的泥土,仰望真实的星空,在自然中感受生命的奇妙;不如陪孩子读一本好书,聊一个有趣的话题,在交流中培养思维的能力;不如支持孩子发展一项真正喜欢的兴趣爱好,让他们在探索中发现自己的潜力。每个孩子都是独特的个体,有自己的成长节奏,拔苗助长式的“开发”,只会破坏孩子的成长规律。

皇甫思逸(摘自《广州日报》)

从三餐搭配到零食管理

儿童健康饮食建议请参考

养成良好的饮食行为习惯也是饮食健康的重要一环。儿童青少年应做到细嚼慢咽,不挑食偏食。

一日三餐定时定量,做到早餐约20分钟,午餐、晚餐约30分钟,晚上9时后尽量不进食。控制每餐膳食总能量的摄入,三餐能量分配建议为早餐占25%~30%、午餐35%~40%、晚餐30%~35%。肥胖儿童进餐时可先吃蔬菜,再吃鱼禽肉蛋及豆类,最后吃谷薯类。

在选择零食时,首选干净卫生、微量营养素密度较高的食物,如奶及奶制品、新鲜蔬菜水果、原味坚果。同时,结合食品营养标签,少吃高油、高盐、高糖的加工食品。零食提供的能量不超过每日总能量的10%,不喝含糖饮料。

孩子喜欢吃零食,这是令很多家长头疼的问题。那么,如何在不影响孩子健康的情况下控制零食摄入,预防肥胖呢?

优先为孩子准备新鲜水果、低糖或无糖酸奶、奶酪、原味坚果、全麦饼干、煮玉米等健康零食。这类零食富含维生素、蛋白质和膳食纤维,能补充正餐营养缺口。

孩子吃零食时,家长要注意控制其食用量,比如酸奶每次不超过一小杯(100~150毫升),奶酪每天1~2片,坚果能量较高,每天一小把(约10颗)即可。加餐时间建议在两餐之间(上午10时、下午4时),这样既能缓解饥饿,又避免影响正餐。选择零食时,家长要尽量挑选配料表简单、无添加或添加剂少的产品,避免购买高糖、高油的谷物类零食,如薯片、夹心饼干等。

家长可以和孩子共同制定零食时间和食用量规则,帮助孩子建立饮食规则。比如,每天固定在上午10时和下午4时左右吃零食,其他时间尽量不吃。同时根据孩子正餐的

进食情况灵活调整零食量:如果孩子正餐吃得较少,零食时间可适当多提供一些水果或酸奶;如果正餐吃得很饱,零食则减少为少量坚果或一片奶酪。

此外,建议建立非食物奖励机制,当孩子遵守零食规则或一段时间内没有过度索要零食时,用亲子活动作为奖励,如带孩子去公园玩、看一场电影、购买一本图书等,让孩子明白遵守规则能获得更有意义的回报,而非依赖零食作为奖励。

家长的饮食行为对孩子有直接影响,日常生活中,家长应以身作则。同时,家长要注重对孩子的饮食教育,向孩子解释为什么有些零食不健康,如油炸食品、高糖饮料等含有过多的油、糖和添加剂,会对身体造成伤害,导致肥胖、蛀牙等问题。可以通过绘本故事、动画片等孩子易于接受的方式,帮助他们理解健康饮食的重要性,提高对零食的辨别能力,逐渐自觉远离不健康零食。

(摘自健康中国)

冰箱冷藏食物怎样保存食用

箱中长期储存,也可以存放在家中阴凉通风的地方。

鲜牛奶特别是巴氏奶,保质期相对较短,通常仅有一周左右,开盖后应尽快饮用。如未能饮用完毕,可将其密封后冷藏,但只能短暂延长保质期,开盖后最好一天内喝完。

水果放入冰箱冷藏前,建

议不要清洗。为防止水分蒸发,可以先用纸袋包裹。若使用塑料袋,需扎些小孔以确保通气,避免水果蒸发的水分成为微生物滋生的温床。

为了解暑,很多人习惯把冰镇过的食物拿出来直接吃。这样吃是否安全健康?

专家建议,脾胃虚寒的人,

最好不要直接吃从冰箱里拿出来的食物,可以放一会儿再吃,以减少对胃黏膜的刺激。

还有人在大汗淋漓时会吃冰棍来快速解暑降温,这其实非常不利于健康。专家说,此时身体正在调节、降低体温,形成外寒,容易造成外邪犯胃;如果再吃冰镇食物,就会造成内寒,对胃部来说,可谓是雪上加霜。

朱佩娴(摘自《人民日报》)

高温天气谨防“冷中暑”

免密闭空间空气污浊。

防范“冷中暑”还要“三忌”

一、忌冷风直吹:避免空调、风扇直吹头部或后背,尤其出汗的时候,可设置挡风板。

二、忌久坐不动:每小时起身活动5分钟,促进血液循环,避免肌肉僵硬。

维生素C为何不同价

天然VS合成,有什么不同?

市场上维生素C产品有很多,有的两三元一瓶,而两三百元一瓶的维生素C通常声称是天然的,效果更好。那么,天然维生素C和人工合成维生素C真的有区别吗?

其实,从人体补充维生素C的角度,天然维生素C和人工合成维生素C根本没有区别。

首先,从结构上来说,天然维生素C和人工合成维生素C的化学结构完全一样,二者只是来源方式不同。天然维生素是从食物中提取的维生素,合成维生素是利用人工合成的方法制造出的、具有相同成分的维生素。

不少人认为,人工合成的维生素C会用到化学试剂,其实,从植物提取维生素C也要用到化学试剂。而且维生素C是化学物质,我们人体也是由各种化学物质组成的,水、氧气、二氧化碳等所有物质都是化学物质。大家不用对化学物质过度恐慌,它无处不在,也是组成人体所必需的。

其次,从作用来看,天然维生素C与人工合成维生素C完全相同。维生素C本身就是一种化学物质,无论是化学合成的、发酵生产的,还是从天然食物中提取的,只要结构一样,作用就完全一样。

有研究就对天然维生素C和人工合成维生素C的作用进行了分析对比,对动物研究模型和人体研究模型都进行了汇总分析,结果是,天然维生素C和人工合成维生素C对人体的营养作用没有区别。

实际上,天然维生素C和人工合成维生素C最大的区别是价格,天然维生素C一般卖得贵一些,而2元一瓶的维生素C就已经足够好。

蔬菜和水果不仅含有维生素C,还含有类胡萝卜素、维生素E、维生素B族、铁、锌等多种维生素、矿物质、膳食纤维等。很多营养学研究发现,多吃蔬菜水果能降低心血管疾病、糖尿病等多种慢性病的风险。

适当吃维生素C补充剂

如果担心吃果蔬补充的维生素C不够,可以每天吃100~200毫克维生素C补充剂,但也没必要吃太多了。

适度补充,不要过量

值得注意的是,无论是天然维生素C还是合成维生素C,都不是补充得越多越好,过量也不利健康。

成年人每天最高摄入2000毫克维生素C是可以耐受的,但如果长期吃这么大量的维生素C,会增加泌尿系统结石的风险。所以建议大家吃的时候,别超过这个量。(摘自央视新闻)

三、忌贪凉饮冷:少喝冰镇饮料,35℃~40℃的温水更利于散热;冷饮会刺激肠胃,加重身体负担。

此外,重点人群需额外防护:心脑血管疾病患者,以及温调节能力较弱的老年人和儿童,在空调房时建议穿件薄外套。能有效避免受凉和体温调节紊乱。(资摘)