

远离电子屏幕
使孩子更快乐

一项新研究证实,那些在放学后参加体育运动、上音乐课或与朋友社交的孩子,比那些在这些时间盯着屏幕的孩子更快乐、更健康。

南澳大利亚大学的研究人员调查了近62000名4—9岁的孩子放学后的生活情况,并让他们完成了关于幸福感的调查问卷。研究结果显示,放学后玩电子游戏、看电视和使用社交媒体的孩子,幸福感几乎总是低于那些参加课外活动的同龄人。

研究显示,与放学后不运动的孩子相比,经常运动的社会经济背景较低的孩子乐观的可能性要高出15%,对生活感到快乐和满意的可能性要高出14%,能够控制自己情绪的可能性要高出10%。

之前的科学研究发现,儿童参加体育运动与改善社会和心理结果有关,比如更健康的自我形象,减少焦虑和抑郁症状,以及更高的学术成就。

(曹淑芬)

“气味相投”真的
更容易成为朋友

人类也可能会根据某人体味与自己相似程度来选择朋友,这是发表在近期《科学进展》杂志上的一项研究结果。研究人员说:“鉴于朋友的体味和自己的体味会诱发相似的大脑活动模式,但暴露于陌生人的体味会诱发非常不同的边缘恐惧型大脑反应,因此体味的相似性可能有助于快速形成友谊。”

以色列魏茨曼科学研究所研究人员招募了20对相同性别的亲密朋友,他们对彼此“一见如故”迅速成为朋友。这些参与者被要求穿上干净的棉质T恤,避免使用香水和香皂,避免吃辛辣食物,还被要求在睡觉时远离伴侣。当研究人员用一种名为“电子鼻”的紧凑型气体传感设备“闻”T恤后发现,这些朋友之间的气味特征比非朋友之间的气味更接近。

在另一项测试中,研究人员招募了25名志愿者作人类分析员,让他们通过嗅觉比较上述朋友之间的气味和随机配对的人的气味。他们发现朋友之间的气味相似性大于陌生人的。此外,志愿者还被要求根据愉悦度、吸引力、热情等个性对来自朋友的40种体味进行评分。当研究人员将所有分数结合起来时,朋友之间的气味比随机配对的人之间的体味更相似。

之后,研究小组还招募了一些素未谋面的陌生人,让他们玩无声的“镜子游戏”,即参与者两两配对,在两分钟内不发声的情况下近距离模仿对方的手部动作。研究人员以循环方式进行了这项实验,在产生的66对不同配对中,三分之一的配对组合表示他们对对方有好感,彼此相处融洽。电子鼻测试发现,这些人的气味化学分子显示出高度相似性,而那些对彼此没有感觉的就不会有这种现象。实验表明,这种气味预测两人能否合拍的准确度达到71%。

(敏穗)

睡觉前才洗脸错了
天黑前需清洁皮肤

据法国《ELLE》杂志近日报道,清洁面部的时间会影响护肤效果和肤质。文章指出,皮肤表皮在白天和夜晚会发挥两种不同功能,白天,皮肤表皮将构建防御体系,形成对抗外部刺激的保护屏障;而当夜幕降临,表皮会启动再生功能以修复白天造成的伤害。

文章援引美国PureWow公司的研究指出,皮肤表皮的修复功能与人的身体机能一样,会受到昼夜节律的影响,一旦光线变暗,细胞就会开始再生过程,此时如果皮肤得不到及时清洁,皮肤上附着的物质将会侵蚀皮肤,阻止细胞修复功能的进行。因此在太阳落山时应尽快完成皮肤清洁。而西班牙巴塞罗那基因组调控中心的研究也指出,在天黑时尽快清洁皮肤这种做法能有效对抗皮肤的过早衰老。

(胡珍)

《中国居民膳食指南(2022)》建议,成年人每天摄入食盐不超过5克;烹调油25—30克;控制添加糖的摄入量,每天不超过50克,最好在25克以下。家长应以身作则让孩子从小养成健康饮食习惯

少盐少油控糖,家庭饮食需“三减”

■ 禹建

“人的淡口味是可以逐步养成的,婴幼儿期是口味偏好形成的关键时期,建议家长以身作则,让孩子从小喜欢清淡饮食,有助于形成终生健康的饮食习惯。”近日,中国疾控中心在“中国疾控动态”上发文指导广大家庭如何实现“少盐少油控糖”的健康饮食目标。

今年4月颁布的《中国居民膳食指南(2022)》(以下简称“膳食指南”)对于油、盐、糖等家庭离不开的调味品用量给出了具体限定:成年人每天摄入食盐不超过5克;烹调油25—30克;控制添加糖的摄入量,每天不超过50克,最好控制在25克以下。引人关注的是,与2016版膳食宝塔相比,其中每天“盐”的推荐用量更少了。

每人每日摄入3—5克盐即可满足需求,家庭“控盐”请做好9件事

盐可以说是中国人厨房里最重要的一味调味品了,中国营养学会理事、中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授范志红博士在其新书《范志红:吃的选择》中指出,那些特别诱人的美食菜肴,十有八九是咸味很重的。除了咸辣味,还有咸鲜味、咸甜味,它们万变不离其宗,都用大量的盐来增味。

然而大量研究证明,盐吃多了不但会增高血压,还会损害身体免疫力。范志红在其新书中建议,在出汗不多的情况下,每天摄入3—5克盐即可满足人体需求,摄入过多的盐可能有害健康。德国最近一项研究发现,当盐的摄入量超过了身体需求时,身体需要建立一种机制来提升渗透梯度,以便把盐从尿液中排出,这就需要增加肾脏中尿素的量,而过多尿素会降低中性粒细胞的抗菌能力。也就是说,吃盐太多会使中性粒细胞的抗菌能力变差,容易患上肾炎。

那么,如何做到在家烹饪中把握好“盐”度,力求美味与健康兼得?中国疾控中心提出了9条家庭“控盐”建议:

1.巧用限盐工具。烹调菜肴时加糖会掩盖咸味,品尝不能判断食盐是否过量,使用限盐勺、盐罐等工具,可更好控制每天食盐摄入量。

2.少放高盐调味品。炒菜少放酱油、酱、味精、鸡精等含盐多的调味品,多利用天然食物本身的浓郁风味提味增香,如葱、姜、蒜、花椒、香菇等。

3.选用低钠盐、碘盐。选用低钠盐等含钠相对较低的调味品,不仅可满足对咸味的要求,还可减少钠的摄入。除高碘地区外,所有地区都应推荐食用碘盐,尤其有儿童少年、孕妇、乳母的家庭,更应食用碘盐,以预防碘缺乏。

4.出锅后再放盐。在菜肴出锅前或关火后再放盐,能在保持同样咸度的情况下减少食盐用量。

5.多用新鲜食材。大部分食品在加工过程中添加了食盐,应尽量选购新鲜食材,少选加工食品。

6.阅读营养标签。钠是预包装食品营养标签中需强制标示的,购买时应注意食品钠的含量。

7.注意隐形盐。有些食物如饼干、面包、果脯、冰激凌等,吃起来虽不咸,甚至还有点甜,其实加了很多盐。

8.冲洗高盐食物。用凉白开水冲洗咸菜、罐头里的鱼等,可以减少盐含量。

9.做好盐的总量控制。在家烹饪时不应按照每人每天5克盐计算,应考虑成人、孩子、老人的差别;除了烹饪用盐之外,还应包括零食、即食食品等食物和在外就餐的含盐量;尽量减少在外就餐次数,在外就餐时可要求菜品少放盐。

我国约80%家庭食用油用量都超标,家庭用油应遵循“多样化、小包装、控总量、控油温”

除了盐之外,中国家庭烹饪最高离不开的还有“油”,每盘菜几乎都要用到油。据调查,我国居民家庭人均日食用油摄入量为42.1克,远超“膳食指南”每日25—30克的推荐量,全国约80%的家庭食用油用量都是超标的。

首都医科大学宣武医院老年医学科主任医师王西凤在“有来医生”线上科普宣传中指出,吃油过量可导致肥胖,而肥胖是高血压、糖尿病、冠心病、脑卒中等诸多心脑血管疾病的重要危险因素;肥胖还可增加骨骼负担,导致关节炎;儿童肥胖还会影响孩子的生长发育。另外,油脂类食物摄入过多会促进脂肪在肝脏沉积形成脂肪肝,短时大量的油脂摄入会刺激胆囊和胰腺诱发胰腺炎、胆囊炎等,吃油过多还会增加结肠癌、乳腺癌和前列腺癌的风险。

广东省营养学会副理事长、广东省人民医院营养科主任马文君建议,家庭烹饪过程中应遵循“多样化、小包装、控总量、控油温”的用油原则。

1.多样化。建议家庭日常烹调以植物油为主,经常变换种类或两三种同时换着用,互相搭配,取长补短。千万不要只选一种植物油,从年头用到年末。

2.小包装。油脂开封后容易氧化酸败,应尽量买小包装,开封后最好3个月内用完。

3.控总量。即使是高质量的油也不能每天大量烹调,建议每餐用控油壶或控油勺,控制每天每人食用油总量不超过20—30克(约2—3瓷勺)。

4.控油温。切记烹饪时不要让油温太高,不要等到油冒烟才烹调,尤其像特级初榨橄榄油、亚麻籽油、紫苏油、核桃油、芝麻油、葡萄籽油等更不宜高温烹调。可选用不粘锅或空气炸锅,少油也能烹调出可口菜肴。烹调方式尽量以蒸、煮、焖、炒为主,少油煎、油炸。

同时,中国疾控中心也推荐了一些家庭控油的小妙招:

1.烹饪中选好食材。①油炸食品,如炸莲藕、炸茄盒等不仅脂肪高、能量高,还会产生很多有害物质,应尽量少吃;②优选木耳、芹菜等不吸油的食材,少选茄子等吸油的食材;③油大多存在于菜肴的汤汁中,尽量不喝菜汤,不用汤汁拌饭吃;④少吃动物油脂、加工的零食和油炸香脆食品,如饼干、薯条、加工肉制品等。

2.日常饱和脂肪的摄入量应控制在总脂肪摄入量的10%以下。特别要重视反式脂肪摄入量每日不超过2克,高温烹调油、植物油、奶精、起酥油等都含有反式脂肪。

3.尽量减少在外就餐。在外就餐时,应主动选择烹饪方式用油少的菜肴。

尽量少吃甜食,不喝含糖饮料,家庭烹饪也需注意“控糖”

糖是很多人特别是女性和孩子的“心头好”,中国疾控中心在解读“膳食指南”中“控糖”时,是将添加糖与天然糖分开论述的:各人群均应减少添加糖的摄入,但不包括天然水果中的糖和主食中的天然碳水化合物。“膳食指

养生关注



南”对添加糖的摄入量限定为每天不超过50克,最好控制在25克以下,这也就是一小块蛋糕或一杯奶茶的用糖量。

范志红也在其新书中提醒,多吃糖有害免疫力,这里所说的糖是人工添加糖不包括天然水果中的糖。虽然吃米饭也会升高血糖,但吃甜食则有更多害处,不但会降低饮食的营养密度,还会造成维生素和矿物质缺乏,让免疫系统功能雪上加霜。

有研究表明,血糖过度上升的糖尿病患者和血糖正常者相比,其身体的抗菌能力、抗病毒能力均显著下降,甚至患癌症风险也会上升,而这些都与免疫系统功能的下降密切相关。美国一项营养流行病学调查发现,喝甜饮料多的成年人,患哮喘和慢性支气管炎的风险都更大,这些疾病都意味着免疫系统的功能发生了紊乱。近期多项研究也表明,高糖饮食会扰乱肠道菌群,而肠道微生物的平衡与正常的免疫功能密切相关。

适当吃一些如西红柿、红枣、桂圆等补气活血食物。

许多女性经期喜欢喝红糖水,认为红糖可补铁补血,其实不然。红糖的铁含量不足瘦肉等动物性食物的十分之一,并且铁的吸收率极低,而且红糖水对于缓解痛经的作用也不大。

多吃开胃助消化食物。很多女性经期都会食欲不振,此时可选择酸甜适宜食物来提高食欲,但饮食仍需以清淡为主,忌吃辣椒、生蒜等辛辣刺激性食物,以免引起盆腔内血管扩张,导致痛经或月经量过多。

适当摄入B族维生素。经期女性往往情绪低落,容易失眠,可通过补充B族维生素来舒缓神经。维生素B12有助于缓和情绪,改善注意力,维生素B6可促进多巴胺和肾上腺素形成,这两类物质是体内天然抗抑郁因子。燕麦、小米、萝卜、猪肝、全麦面包等,都富含B族维生素。

多吃大豆制品。一些中年女性因为卵巢渐趋萎缩会出现月经不规律,此时可多吃大豆制品。大豆中含有的大豆异黄酮,可弥补中年妇女雌激素分泌不足的缺陷,调理月经。

女性养生



■ 国家二级公共营养师 赵晓田

不少女性都很关注经期吃什么既可减轻痛苦、放松心情,又能补充失去的营养,以顺利度过“大姨妈”来访的日子。

补充蛋白质和铁。经期蛋白质和铁的流失,会让女性面色发白、手脚冰凉,甚至会影响新陈代谢。鸡蛋和牛奶富含优质蛋白,动物肝脏、动物血及瘦肉是铁的极好来源,这些既含蛋白又含铁的食物,是女性经期的最佳选择。经量过多女性可选择红豆、紫米等食物,经量过少女性可

喝红糖水没用,女性经期宜“四补”