



健康视点

清晨，孩子们在匆匆忙忙的上学途中，一袋面包、一盒牛奶往往就是家长认为最节省时间又能提供充足营养的早餐。但这样的早餐真的有营养吗？

饮食误区吃出“豆芽条”“小胖墩”

■本报记者 陈怡 通讯员 汪传喜

记者近日采访中发现，海口地区的中学生在饮食方面仍存在一些明显的误区，以至于学生群体中常见“豆芽条”、“小胖墩”、发育过早等现象。专家提醒，学生健康饮食首先是早餐要吃好，然后才是一日三餐的食物新鲜、多样化，注重优质蛋白的摄入，勿过度进补，减少零食和碳酸饮料摄入，食物总量控制，并积极参加体育运动增强体质。

误区 1

早餐随便点晚餐再进补

谈到孩子的营养问题，不少家长误认为早餐要吃得有营养很难，牛奶加面包已经算有营养了，只能靠晚餐多进补。

对此，海南省中医院保健科主任符光雄说，中国孩子的功课压力大导致晚睡普遍，清晨常常睡眼惺忪时就起床，

在匆匆忙忙的上学途中，一袋面包、一盒牛奶往往就是家长认为最节省时间又能提供充足营养的早餐。

“其实多数学生的早餐是没吃好的。”符光雄说，早餐要吃好是众所周知的膳食原则，因白天学生的脑力和体力活动最大，充足的营养摄入才能满足成长中的身体需要，健康从营养均衡的早餐开始。“如果早餐中含有谷物、肉蛋类、奶类或豆浆、蔬菜或水果这4种物质，才可算是营养丰富的早餐；含有3种的，尚算合格；低于3种物质的，孩子早餐摄入的营养成分不足。长此以往，可能导致孩子营养缺乏。”

误区 2

早餐吃不好再靠零食补

有家长错误地认为，早餐匆忙没吃饱也没事，可在书包里给孩子放些小饼干或小蛋糕等零食充饥。

对此，海口市人民医院健康管理(体



误区 3

多吃补品就能保证营养

“家长的营养误区还在于，认为补品是有营养的食物，山珍海味、滋补药材都舍得给孩子吃。男孩八九岁就长胡须；女孩五六岁就乳房隆起，小学就来月经。究其原因，很多都是家长滥补催出来的。”梁雄飞说。

对于双职工家庭来说，每天一大早给孩子炮制营养丰富的早餐确实需要耗费不少时间和心思，而孩子吃得慢，影响上学时间，也让家长们感到焦虑。对此，梁雄飞指出，只要肯花心思，简单美味又富营养的爱心早餐并不难做。例如，蔬菜肉绞配一杯豆浆、菜肉包子加一盒酸奶、西红柿肉蛋汤面加豆奶，又或是自制三明治，面包夹牛扒、一个苹果和一杯牛奶等。根据孩子饿得快的特点，在第3—4节课间，还可补充牛奶、水果等零食。

三餐进食有讲究

符光雄说，进食不但要注重美味，还要考虑营养摄入的全面、均衡、适量，做到粗茶淡饭不挑食，适量吃肉，多喝水喝奶，蔬果常伴，慢嚼细咽。三餐注意早餐要吃好，午餐要吃饱，晚餐则少吃。

梁雄飞说，均衡饮食即食物多样化，以谷类为主，粗细搭配；多吃蔬菜水果和薯类；建议每人每天饮奶200克或相当量的奶制品以及摄入30—50克大豆或相当量的大豆制品；常吃适量的鱼、禽、蛋和瘦肉。

建议清淡少盐膳食，三餐合理分配，食不过量和坚持运动。每天要摄入足够水分，首选白开水，少喝碳酸类饮料。一般每天饮水至少1200毫升(约6杯)，宜少量多次，不要等到口渴才喝水。

(陈怡)

全飞秒“无痛”摘眼镜 高考后美丽“蜕变”



——中山大学中山眼科中心海南省眼科医院为您私人定制近视激光

高考的帷幕刚刚落下，中山大学中山眼科中心海南省眼科医院便迎来了一群少男少女，带着对即将踏入人生新阶段的憧憬，他们在考后做的第一件大事便是要和近视眼说“拜拜”，做更好更完美的自己。

之所以选择中山大学中山眼科中心海南省眼科医院，学子和家长们自有其判断：该院在今年1月启用全球最先进的德国蔡司全飞秒激光设备，成为我省唯一一家拥有全球最先进全飞秒激光技术设备的眼科医院。近视激光在该院已完全步入高品质的个性化时代。

优势：全程“无刀” 手术切削更精准

与目前已经日臻成熟的LASIK手术，即半飞秒手术相比，全飞秒手术有何不同？

据中山大学中山眼科中心博士生导师钟兴武教授介绍，当前绝大多数品牌的飞秒激光系统在角膜屈光手术中的作用，仅仅是代替角膜刀制作角膜瓣，角膜瓣制作后，还要使用准分子激光消融掉部分角膜基质层的厚度，达到矫正近视的目的，这就是大家常说的LASIK手术。

但目前该院开展的蔡司全飞秒激光手术系统，首次告别与准分子激光的组合，能够无损伤穿过角膜上皮与浅基质层后，通过光爆破作用在基质层切割出不同厚度的透镜，以完成不同屈光状态的手术矫正，手术全程“无刀”、“无

人群：低度人群及 户外运动者亦适宜

对于全飞秒手术适宜的人群，钟兴武介绍，与其他治疗近视手段相比，全飞秒手术全过程“无刀”、“无瓣”，因此更适合于喜爱户外运动的人群，有对抗性运动需求及工作性质的人群，如应征入伍者、警察、运动员等。

“一般来讲，近视与散光之和应在200度至1000度之间，也有一些医生100至200度也能做。”对于公众关心的多少度近视能够用全飞秒激光治疗的问题，钟兴武回答说。

回应：国内全飞秒技术 尚无不良反应

针对有网友称“进行激光手术，未来几年会出现视力下降或者白内障，甚至失明”的说法，钟兴武表示，任何手术后患者都可能有不同程度的不良反应，但随着该项技术的发展成熟，手术技艺也愈发精湛，虽然不排除一些手术并发症的出现，但我们会严格把握手术指征、制定技术方案。从目前全国开展全飞秒技术的医院来看，并没有不良反应出现，患者可以放心。

(小赛)

营养不良？ “小胖子”是

该如何判断 儿童营养不良



■本报记者 孙慧

现代人的营养不良，大多是由于饮食结构不当、缺乏营养知识等所造成。尤其是对于正处于旺盛生长发育阶段的孩子而言，可能会因为挑食、偏嘴而造成营养吸收上不平衡，导致营养不良。那如何判断儿童是否营养不良？为此记者采访了海口市妇幼保健医院儿科医师胡祥英。

一般来说，医学上常根据营养不良的轻重程度将儿童的营养不良分为：轻度营养不良、中度营养不良和重度营养不良。实践中判断急、慢性营养不良的主要指标有：体重。

儿童体重如果低于同年龄参考值(可以用平均近似值代替)的15%~25%属于轻度营养不良；体重低于该值的26%~40%属于中度营养不良；体重低于该值的40%以上时属于重度营养不良。腹部脂肪厚度在0.4~0.8厘米之间为轻度营养不良；0.4厘米以下是中度营养不良；脂肪几乎完全消失者是重度营养不良。

另外，父母应当注意孩子的饮食习惯，有些孩子可能体重和身高无异常，但是由于挑食或者偏嘴，会造成在成长过程中缺乏相应的营养素，短时间内可能不会影响孩子成长，但有可能会造成一些疾病的出现。因此，父母要及时观察，做到及早发现，及早治疗。

总之，当你家孩子出现明显挑食症

等矿物元素，它们在人体内的含量很少，但功效甚大，脂肪的正常代谢就离不开它们。如果这些“微量营养素”不足，体内的脂肪就无法代谢为热量而散失，只好积存于腹部和皮下，孩子自然腹大腰圆，体重超标，但实际上却存在营养不良。

营养不良的“胖墩”易患病

梁雄飞说，不少孩子平时根本不喝白开水，渴了就喝可乐汽水等甜饮料，饿了就吃零食，零食反客为主成为日常饮食的主角。零食吃多了，很多孩子食欲下降，正餐没胃口吃，导致营养摄入不足。临幊上，因长期喝碳酸饮料导致小年纪就患上糖尿病的青少年并不少见。

此外，小孩长得肥胖其实免疫力相对低。对于成年人来说，肥胖易增加患慢性病、高血压、糖尿病等病的风险。此外，营养缺乏除了使体重降低，也会减弱免疫力，当免疫力降低，则容易生病。

梁雄飞提醒，由于城市居民总能量、油脂、肉类、盐摄入过多引起肥胖导致的高血压、高血脂、痛风、糖尿病在逐年上升，心脑血管及肿瘤成为高发病。正在长身体的学生们，如果能保证每天摄入的营养成分均衡、适量，对生长发育、强健体有好处。

象，比如不爱吃蔬菜，偏嗜某种食物如碳酸饮料、糖类食物等，影响到日常三餐，且孩子体重身高生长明显出现异常时，就应该带孩子到医院进行营养元素检查，及时向医生进行咨询。

孩子营养不良常见症候

a 孩子经常脸色苍白，皮肤比同龄人粗糙、干燥，出现色素沉淀或者脱毛迹象，或者有皮下出血点、经常没有碰撞，皮肤也会出现乌青、红肿，这就有可能孩子缺少锌、铁、维生素C或B族维生素(也可能与过敏有关)。

b 孩子头发稀少枯黄，爱掉头发或者是少年白头，则有可能是缺乏铁元素，应该多给孩子吃些绿色蔬菜。有些孩子经常嚷嚷眼睛近视，看东西模糊，眼睛干燥，容易疲劳，这有可能是因为缺少维生素A所造成的。

c 孩子在睡觉时老是感觉腿抽筋，爱出冷汗，乳牙迟迟不掉，这有可能是因为缺少维生素D或钙所造成，应当多给孩子吃新鲜蔬菜水果，或者在医生指导下，适当给孩子补充一些维生素丸或钙片。

育儿贴士

夏季天热 防小儿妇科病

很多家长都认为，妇科病是成人的事。实际上，小女孩也会患妇科病。儿科专家表示，孩子在10岁以前，生殖器是很幼嫩的，因此容易受到外界不良刺激的影响，有的孩子长时间穿透气性差的紧身裤袜，容易摩擦皮肤，出现黏膜充血、肿胀等状况，从而容易患上外阴炎等妇科疾病。

孩子的洗浴用具应该是单独的，不要和大人用同一个浴盆或同一条毛巾，孩子的贴身衣物也不可与大人的混在一起洗。特别是如果妈妈有妇科病，一定要注意将孩子的用品分开。

每天给孩子洗澡，并注意用清水清洁私处。给女孩擦屁屁时，要注意由前往后擦，而且要把这个方法教会孩子，这样她在没有妈妈陪伴的情况下，也能自己把小屁屁擦干净。

给孩子穿白色纯棉质地的内裤，最好不要给孩子穿紧身裤，即使穿也不要让孩子连续几天都穿。此外，不要给女宝宝穿开裆裤，如果光着小屁屁在地上或床上玩，地面上的细菌或大人脚部携带的真菌，可能附着在床面上，外阴感染的几率也会增加。

(养生)

小儿感冒后要忌口 远离寒凉食物防咳嗽

孩子容易患感冒，首先与他们机体的生理、解剖特点、免疫系统发育不成熟有关。孩子的鼻腔狭窄，黏膜柔嫩，黏膜分泌不足，较干燥，对外界环境的适应和抵抗能力较差，这时家长要让孩子忌口。

1、忌寒凉食物。咳嗽时不宜吃冷饮或冷冻饮料。中医认为，身体一旦受了寒，就会伤及人体的肺脏，而咳嗽大多是因肺部疾患引起的。此时如果再吃冷饮，就容易造成肺气闭塞，症状加重，日久不愈。同时，痰的多少还跟脾有关。过多进食寒凉食物，还会伤及脾胃，造成脾的功能下降。

2、忌肥甘厚味。中医认为，咳嗽多为肺热引起，儿童尤其如此。日常饮食中多吃肥甘厚味会产生内热，加重咳嗽。此外，油炸食物也不宜多吃。

3、忌鱼腥蟹虾。咳嗽患儿在进食鱼腥类食品后咳嗽会加重，这与腥味刺激呼吸道和对鱼虾食品的蛋白过敏有关。尤其是对某些鱼、蛋过敏的孩子，更应注意避免这类食物。

4、忌甜酸食物。酸食会敛痰，使痰不易咳出，导致咳嗽难愈。多吃甜食会使炎症难以痊愈。

5、忌食用橘子。许多人认为橘子是止咳化痰的，其实，橘皮确有止咳化痰的功效，但橘肉反而会生热生痰。

6、忌吃得太咸。吃得太咸容易让宝宝咳嗽不止。

7、忌花生、瓜子、巧克力等。这些食品含油脂较多，食后易滋生痰液，使咳嗽加重。

8、忌食用补品。不少家长会给体质虚弱的孩子服用补品，但孩子咳嗽未愈时应停服补品，以免使咳嗽难愈。

(搜健)

儿童不宜多吃巧克力

小孩子大多喜欢吃巧克力。有的家长以为巧克力营养丰富，就让孩子多吃。实际上，儿童并不宜多吃巧克力，食之不当，反而会影响儿童健康。

虽然巧克力的热量高，但它所含营养成分的比例不符合儿童生长发育的需要，如儿童所需的蛋白质、无机盐和维生素等，其含量均较低。巧克力中所含脂肪较多，在胃中停留的时间较长，不容易被儿童消化吸收。吃巧克力后容易产生饱腹感。如果儿童饭前吃了巧克力，到吃饭的时候，就会没有食欲，即使再好的饭菜也吃不下，可是过了吃饭时间后孩子又会感到饥饿，这样就打乱了正常的生活规律和良好的进餐习惯。

儿童的生长发育需要各种营养素平衡的膳食，如肉类、蛋类、蔬菜、水果、粮食等，这是巧克力无法代替的。食物中的纤维素能刺激胃肠的正常蠕动，而巧克力不含纤维素。巧克力吃多了容易在胃肠内反酸产生气体而引起腹痛，所以，儿童不宜多吃巧克力。

儿童的生长发育需要各种营养素平衡的膳食，如肉类、蛋类、蔬菜、水果、粮食等，这是巧克力无法代替的。食物中的纤维素能刺激胃肠的正常蠕动，而巧克力不含纤维素。巧克力吃多了容易在胃肠内反酸产生气体而引起腹痛，所以，儿童不宜多吃巧克力。

(九三)

早餐吃个鸡蛋好处多 提高记忆力 保护视力 有助减肥

在营养学界，鸡蛋一直有“全营养食品”的美称，除维生素C含量稍外，鸡蛋几乎富含人体需要的所有营养物质。

补充优质蛋白质 蛋白质是一切生命的物质基础，与粥和面包等食物相比，鸡蛋中蛋白质的氨基酸构成更优。鸡蛋中蛋白质的吸收利用率也比粥和面包等食物高。

增加饱腹感 研究表明，吃含有鸡蛋的早餐，能使人饱腹感增加，同时，鸡蛋中的蛋白质和脂肪能提供持续平稳的能量，让肚子饱的时间更长。

有助于减肥 早晨吃鸡蛋，能降低午餐以及一天的热量摄入，起到控制体重的作用。有研究表明，与早餐以碳水化合物为主的人相比，早餐吃鸡蛋的人体重多减了56%，并且精力也更充沛。

提高记忆力 鸡蛋蛋黄中含有丰富的卵磷脂、固醇类以及钙、磷、铁、维生素A、维生素D及B族维生素。鸡蛋中丰富的胆碱有助于提高记忆力，使注意力更集中。

(圣石)

