

娃们开学啦,早餐准备好了吗?



今天,孩子们的暑假结束了,学生们又投入到忙碌的学习生活中。作为上午脑动力源泉的早餐,却常常被不少学生和家长们所忽略。专家提醒,早餐是一天能量和营养的重要来源,不吃早餐以及早餐营养不均衡,是影响少年儿童健康成长的重要原因之一。家长们怎样才能省时省力地给孩子做好早餐呢?我们一起来看看专家的建议吧。

记者 殷江霞

好早餐要有四类食物

据专家介绍,一份营养充足的早餐应包括4类食物,要有谷类食物、动物性食物、奶类或者奶制品,还要有蔬菜水果。而只有两类或不足两类食物的早餐属于“早餐营养不足”。

营养师咋给孩子做早餐

营养专家表示,一份营养早餐其实花不了太长时间,早晨拿出五六分钟就准备好了。主食是面包、鸡蛋,把几种绿叶蔬菜焯水,或只用盐浸渍一下,如果加油,只放坚果油。一袋牛奶或酸奶,一把坚果,一个水果,有时可做一份菠菜汤。

中国保健协会营养学教授刘政的建议是:如果孩子没来得及吃早餐,或吃得草率、吃得少,家长可为其准备几块纯黑巧克力,在路上吃或在课间吃。

推荐三种营养早餐食谱:

1. 芝麻酱花卷、煮鸡蛋、糖醋海带丝、大米绿豆(或红豆)粥、草莓或香蕉;
2. 荞麦面包、果酱、火腿肠或酱牛肉、豆浆或牛奶、樱桃或圣女果;
3. 水

饺(馅为猪肉、洋葱、虾仁)、煮花生米、麦片粥、糖拌西红柿。

四种方法让孩子爱上早餐

安徽中医学院第一附属医院刘健教授表示:经过一个晚上十多个小时的消化,到了早上,孩子的胃早已是“空空如也”,成为一个空仓库。而早餐,就相当于要往仓库填东西,才能保证上午半天的学习。遇到孩子不吃早餐或不爱吃早餐,家长可以尝试采用以下几种方法:

睡眠充足法:由于孩子太晚睡觉,早上起床时间也比较匆忙,留给孩子吃早餐的时间很短。可以让孩子早睡早起,早上留有充分的吃早餐时间。

花样翻新法:天天都是牛奶、鸡蛋,孩子也会吃厌。家长要时不时地给菜谱翻新,比如,蛋的做法,可以是煮蛋、煎荷包蛋、炒蛋、蛋羹,也可以是咸的、甜的、卤的,一周换三四个花样。

一起进餐法:与其站在旁边催促着孩子吃早餐,不如一家人坐下来一起进餐。

晨练法:如果时间允许,可以让孩子早起10分钟,晨练10分钟,再吃早餐。保证孩子吃得非常香,非常开心。

减肥食谱:豆腐牛奶汤3天减4斤

减肥原理:

豆腐篇——吃豆腐易有饱腹感,而豆腐含有的植物性微量元素极其丰富,有助于排出多余水分,提高消化功能,特别是针对腹部的脂肪尤其有效。美国影星伊丽莎白泰勒曾靠吃豆腐减肥成功。

牛奶篇——要想获得喝奶减肥的好处,就要控制总能量,在多喝奶的同时相应减少其它食物的摄入量,特别是那些营养价值低而热能高的食物,如甜饮料、甜点、糖果、膨化食品、凉粉凉皮之类和高油脂食物,适当减少晚餐主食,以保证总量的平衡。

在用这个菜单减肥时不需要其他食物,这个汤可以吃到饱为止。

服用时间:第一天只能喝豆腐牛奶汤,从第二天开始加入黄瓜或者西红柿等水果蔬菜,增加威力的纤维含量,加速新陈代谢,这时你就明显的感觉小腹平了很多,一般第三天你就可以瘦1—2公斤,有平平的腹部啦。

摘自《生命时报》

老年人“话疗”有两大好处

调查资料显示:老人由于社会心理因素而影响健康的占1/3还多。老人在休闲时常会产生一种失落感、自卑感和孤独感的“心病”,尤其是子女不在身边,老人自守家门,忧郁之情就更难以排解。此时若邀上几位知己朋友,海阔天空地“侃”上一阵,老人的精神状态可大为改观。

“话疗”可健脑养神

聊天内容大到国家政治时事和社会新闻,小到凡人琐事和柴米油盐酱醋茶。聊天时,老人既可缅怀留恋风光的过去,又可憧憬幸福的晚年,还可畅谈交流饮食保健和延年益寿的经验体会,从“话疗”中消除了“心病”,增长知识,获得信息。聊天也有助于老人思考,防止患老年痴呆症等。

“话疗”可消除寂寞愁苦

空闲时,可到左邻右舍或老朋友家里坐坐,侃侃“海阔天空”,倾诉“肺腑之言”,能将忧愁苦闷抛至九霄云外,使生活变得丰富多彩,对调节情绪宽阔胸怀,增强机体免疫能力大有好处。对于晚辈,孝敬老人,赡养老人,不仅包括物质上的赡养和生活上的照顾,而且还包括精神上的安慰。儿女们的孝心,使老人们感到精神上得到安慰,心理上得到了满足,老人的身心健康长寿,便是老人和晚辈们的同喜共福。

摘自《家庭保健报》

权威调查:中小学生的早餐还没有10年前营养

近期,中国学生营养与健康促进会发布报告称,我国中小学生的早餐质量呈下降趋势。全名为《中国儿童少年营养与健康报告2011——培养健康饮食行为促进儿童健康成长》的报告。报告显示,10年来,我国中小学生的早餐营养质量不足比例从1998年的48.8%上升为2008年的78%。我国中小学生每天早餐比例从12.2%降至3.3%。10年来,越来越多的家庭没能给孩子提供有营养的早餐。

高粱红了 海鲜肥了

“高粱红了,海鲜就肥了”。高粱红了指的就是秋季,秋季是吃海鲜的最佳季节,这季的海鲜特别肥厚,而且价格相对便宜,最近您打算买些海鲜回家烹饪吗?下面就为您介绍几道家常海鲜的烹饪方法,供您参考。



韩式凉拌墨鱼仔

原料:墨鱼仔500克,韩式辣酱4汤匙,辣椒粉2汤匙,酱油2汤匙,白糖2汤匙,醋1汤匙,熟芝麻2汤匙,蒜20克,姜20克,料酒1汤匙。

做法:墨鱼仔收拾干净备用;锅里倒入水烧开,放姜片、料酒和墨鱼仔煮滚后,关火焖2分钟;捞出墨鱼仔,放入冰水中浸泡5分钟;蒜、姜切碎,将韩式辣酱、辣椒粉、酱油、白糖、醋、蒜、姜、熟芝麻放到一起,墨鱼仔沥干水放入碗

中,将调好的调料倒入碗中,搅拌均匀,放入冰箱冷藏1个小时后即可食用。

家常油焖大虾

原料:大虾500克,葱姜末、盐、白糖、料酒、醋、油适量。

做法:将大虾洗干净;炒锅中倒入底油,放入葱姜末爆香;将处理好的虾倒入锅中煎至发红,期间用铲子依次按压虾头,使虾油充分被挤出;然后倒入料酒,盖锅盖焖30秒;打开锅盖后倒入盐、白糖和几滴醋翻炒一下;盖锅

盖用中小火焖3分钟即可出锅。

蒜蓉粉丝蒸扇贝

原料:扇贝6只,粉丝1把,大蒜5瓣,料酒、盐、蒸鱼豉油、食用油适量。

做法:清洁扇贝,用少许料酒、盐将扇贝肉腌一会儿,同时泡粉丝,蒜切碎;锅中倒少许油,油热后倒入蒜蓉炒出香味盛出;泡软的粉丝摆在扇贝上,放上腌好的贝肉,再放上蒜蓉,蒸鱼豉油兑一点水拌匀,淋在扇贝上;放入开水锅中蒸6分钟即可食用。

天气转凉 尘螨作祟 孩子扎堆看过敏性鼻炎

星报讯(费秦茹 记者 胡敬东)昨天,唐女士带着儿子辰辰在合肥市第一人民医院耳鼻喉科挂专家门诊,医生诊断是小儿过敏性鼻炎的典型症状。记者了解,受天气影响,近日来医院治疗小儿鼻炎的患者明显增多。“天气转凉,昼夜温差大,过敏性鼻炎易复发。”合肥市一院耳鼻喉科张抗美主任表示,小儿过敏性鼻炎的症状多表现为流鼻涕、反复打喷嚏,甚至流

鼻血。有些家长会将过敏性鼻炎误以为是感冒进行治疗,结果药不对症,病情始终得不到缓解。“过敏性鼻炎主要是流清水鼻涕,经常觉得鼻子痒,而感冒主要是鼻塞,鼻涕较黏稠,不会瘙痒。”据了解,通过验血筛查出过敏原显示,大多数的过敏原是尘螨。

专家介绍,尘螨是一种微小生物,肉眼看不见,家里的床单、靠垫、枕头、地毯、绒毛玩具、空调过滤器等凡

是会积灰尘的地方,都会有尘螨。对于家有过敏性鼻炎的孩子来说,保持清洁是最主要方法。专家表示,过敏性鼻炎拖不得,在过敏原的刺激下会越来越严重,甚至会出现五官变形。

张抗美指出,目前针对尘螨引起的过敏性鼻炎,主要的脱敏治疗是口服药物和喷射剂治疗。脱敏治疗要大于4周岁的孩子才能做,而且治疗是一个漫长的过程,整个疗程一般维持3-5年。

