

宝宝全素食有风险 拒绝素食幼儿园

近日,一家成都的幼儿园成为了“素食”争议的焦点。幼儿园的宣传内容显示,就读的孩子在接受《弟子规》《常礼举要》等国学教育的同时,还需隔绝肉食,顿顿吃素。注意,这样的幼儿园是要被调查的!

“全素食”对于儿童成长而言有诸多风险,专家极不推荐让孩子吃全素食。那么此类素食幼儿园宣传中提到的素食大法真的能避免这一风险吗?孩子一旦纯素食饮食会面临哪些隐患呢?

孩子要长高,不能缺了蛋奶肉

以事件中这家成都的幼儿园为例,他们宣称可以给孩子提供种类丰富的素食,保证孩子必要的营养,而他们的食谱图片里面有什么?可以发现只有蔬菜、米饭与豆制品,连牛奶、蛋类都没有。

素食通常有两种。一种是吃鸡蛋牛奶的蛋奶素食(也有人吃蛋不吃奶制品,或者吃奶制品不吃蛋),这种被人们称为“蛋奶素”;另一种是完全不吃动物来源食物的纯素,奶、蛋都不吃,常被称为“纯素食”。这家幼儿号称“全素幼儿园”,其实属于纯素食。

人体的健康成长与生命活动需要优质蛋白质、碳水化合物、脂肪酸、维生素、矿物质等全面均衡的营养。对于生长发育期的孩子来说,人体所需几大营养成分供给更应该一个也不能少。

理论上,人类可以通过素食获得所需要的营养。但实际上操作方式极其复杂繁琐,它需要很专业的食品营

养专业人士、营养师的支持,更不用说实施对象是儿童了。不合理的素食很难给孩子提供足够的营养,以满足孩子健康成长。

我们人体需要的营养成分中,有一些在动物性食物中含量丰富,在植物中却不常见的。这也是各国膳食建议民众要荤素搭配、饮食多样化的原因。我国膳食宝塔建议国民每天要吃12种食物,每个星期最好能吃25种食物,就包括了肉蛋奶、蔬菜水果等食物。

虽然大家在网上看到有许多名人是素食者,他们都说自己身体很健康,但你要知道,人家背后是有着专业的营养师甚至营养团队,还要定期服用营养补充剂,这样才能做到营养均衡。

如果不具备专业的营养知识,就敢给孩子吃全素食,会带来一系列严重后果,不仅影响孩子健康成长,严重的甚至会致死。

蛋白质的生理功能

长期食素,这些毛病就有可能找上你

做健康第一责任人

- 疫情防控常态化,筑牢防线不放松。一线工作人员在努力,我们每个人也应尽责:科学佩戴口罩、保持社交安全距离、不扎堆、讲卫生!
- 1.科学佩戴口罩**
在人员密集、空气流通性差的室内公共场所,以及近距离接触他人时,要规范佩戴口罩;如果出现发热、咳嗽等症状,或与居家隔离、新冠肺炎出院康复人员共同生活,一定要佩戴口罩。
 - 2.配合疫情防控**
如无十分必要,建议不要前往境外和国内中高风险地区旅行或出差。必须前往的,要提前向当地社区报备,并提前了解当地防控要求及时做好个人防护;返回时,应提前主动向所在的社区(村)和工作单位报备相关情况,配合做好核酸检测和健康监测等防控措施。主动配合各类场所疫情防控相关要求,如体温检测、人员登记、佩戴口罩等。
 - 3.勤洗手**
用流动水,并使用肥皂或洗手液,按照“七步洗手法”清洁双手,不要用脏手触摸眼鼻口等部位。
 - 4.注意咳嗽礼仪**
咳嗽、打喷嚏时,尽量用纸巾、手帕等掩住口鼻;在没有纸巾、手帕时,可用肘部或衣襟掩住。
 - 5.清洁消毒与通风**
经常开窗通风,保持室内空气流通;对桌面、台面、地面等物体表面及门把手、厕所等公共设施定期清洁消毒。
 - 6.发病及时就医**
一旦出现发热、咳嗽等症状,要戴上一次性医用口罩,尽量采用步行或私家车前往医院就诊。
- (本报综合)

科普园地

乐山市科学技术协会 协办

春困来袭怎么办? 你需要这份自救指南

早春时节天气渐暖,人很容易打盹犯困。哪些原因让你睡意绵绵?如何“唤醒”春困? 来吧,这份防春困自救指南让你轻松应对。

- ### 为啥会春困?

春困是由于季节交替所带来的一种生理变化。从冬入春气温逐渐升高,人的身体毛孔、汗腺、血管开始舒张,皮肤血液循环也旺盛起来,导致供给大脑的血液会相对减少,大脑的供氧量显得不足,就会感到困倦思睡,总觉得睡不够。
- ### 哪些习惯会加重春困?

 - 1.饮食不当。有些人喜欢吃酸的食物,但因酸味会入肝,收敛肝气,让本来应该舒畅理气的肝不能良好运作。所以,春天饮食应该“少酸多甘”。
 - 2.不爱运动。长期不运动会导致气血阻塞,经络淤阻,血液到不了

需要供血的器官部位,容易加重春困。

 - 3.熬夜和睡眠不足。中医认为晚上11点是人体内阴阳交换之时,所以最好这个时间上床休息。现在许多年轻人习惯晚睡甚至熬夜,这样非常容易伤肝伤气血。
- ### 如何“唤醒”春困?

 - 1.不“开夜车”。要按时睡觉,保证睡眠。早起可用冷冰洗脸,刺激皮肤和大脑。中午最好可以小憩片刻。
 - 2.调节饮食。春季饮食宜清淡,黄绿色蔬菜及水果宜常食。春阳主发,姜葱、韭菜等辛甘助阳食物可以适当吃些。
 - 3.适当运动。工作疲惫时,可以走出办公室,呼吸新鲜的空气,适当的运动也可缓解疲劳。
 - 4.喝点花茶。眼下春茶味正香,是提神的好选择,多喝些清淡的花茶也能醒脑助神,减轻春困。

(据科普中国网)

通常来说,素食很容易出现这几种营养素的缺乏:

- 蛋白质●
蛋白质是制造身体新组织,包括皮肤、头发、指甲、骨骼、肌肉等的重要原料,促进生长发育,可以这样说,蛋白质是人体生长发育最关键的营养素。蛋、奶、肉中的蛋白质在氨基酸组成上与人体的需求更为接近,而且容易消化,所以被称为优质蛋白。植物性食物中,只有大豆中的蛋白质属于优质蛋白,其他的植物蛋白单独满足人体氨基酸需求的能力都很低。但每天都只给孩子吃大豆,显然做不到,孩子们估计也不会好好吃,就很容易导致优质蛋白质摄入不足,必需氨基酸缺乏,这对孩子的健康成长和发育都是致命的。
- 钙、铁、锌等矿物质●
获得钙最理想的食物是奶制品,虽然深绿色蔬菜 and 传统豆制品可以作为钙的来源,但它们的食用量少,吸收率也远不如奶制品;铁和锌在肉类水产中含量丰富、吸收好,但植物食物中铁和锌含量低且吸收效果差。所以,素食非常容易缺乏这几种矿物质元素。
- 维生素B12●
维生素 B12 只存在于动物性食物中,植物食物里没有,单纯吃素的人尤其容易缺乏。维生素B12缺乏会影响身体多个系统,从轻度疲劳到严重神经功能损害。孕期或母体维生素B12缺乏,可能导致胎儿神经管畸形;哺乳期婴儿、儿童缺少维生素B12,会引起发育迟缓、发育障碍、贫血等问题。
- DHA、EPA等必需脂肪酸●
DHA 主要存在于水产鱼虾中,植物食物如亚麻籽油中的α-亚麻酸虽然可以转化成DHA,但是转化效率很低,只靠吃植物食物也很难获得足够的DHA。而DHA对孩子的视力发育、大脑发育都至关重要。

(据科普中国网 图片均为资料图片)

普及食品科学知识 努力提高安全防范能力

食品安全

乐山日报公益广告