

健康教育

孩子带病运动要谨慎

栗子补锌顶呱呱，
一天最多吃几颗？



栗子又称板栗、甘栗，是一种营养丰富、老少咸宜的坚果。

从《中国食物成分表》(标准版第6版)中不同产地栗子的营养成分数据可以看出，不同产地、鲜/熟栗子所提供的能量和营养素都略有不同，每100克栗子可食部分(栗子仁)提供的能量在182~214千卡，比同质量的腰果、杏仁、花生、瓜子、松子等提供的能量要低很多，当然最主要还是脂肪、碳水化合物和蛋白质的含量差异较大。

与腰果、杏仁、花生、瓜子、松子等坚果相比，栗子的能量主要由碳水化合物提供，含有较少的脂肪和蛋白质，但矿物质锌的含量却相对较高。

锌是身体必需的微量元素。一般成年男子体内的锌总量约为2.5克，成年女子的锌总量约1.5克。虽说锌的总量还没有一粒黄豆大，但它对人体的重要性却不可小觑。

锌就像交通警察一样，指挥着我们身体各项机能的正常运转，而且它是多种酶的组成部分，缺乏锌会影响人体的正常发育、免疫调节、认知行为等方面的健康发展。

成年男性体内缺锌不仅可使性欲降低、精子减少，而且使前列腺中的酶活性发生异常改变，影响精液的液化和精子的正常运动，使精子功能异常，泳动和穿透卵子的能力下降，从而造成不孕。

孩子体内缺锌会出现偏食、厌食，对味道反应迟钝，吃不出酸甜苦辣的味道，出现味觉障碍等问题。孩子经常腹泻，伤口很难愈合，反复性口腔溃疡，免疫力低下，精神状态萎靡不振，甚至生长缓慢和发生骨质疏松等都是锌缺乏的表现。

日常补锌安全有效的方式是摄入锌含量相对丰富的食物。除了常吃的生蚝、海蛎等贝壳类海产品和牛肉等红色肉类，还有部分坚果的锌含量也较丰富，如果栗子就是锌的良好食物来源。

食材多样化是我们摄入充足营养素的良好方式。二米粥中加入几粒板栗、几颗红枣，或者几个桂圆，不但调节了粥品味道，还增加营养，可谓两全其美。

当然，如果居家做不出栗子炒仔鸡的鲜美，家常炖鸡、焖羊肉、炖牛肉、焖排骨时加一小把栗子，也是提香助益的好方法。

食物的营养价值都离不开量。栗子虽好，也不可进食过多。无论你是选择生食还是糖炒栗子，是熬粥还是炖菜，都要注意控制摄入量。这是因为栗子虽然能提供丰富的矿物质等营养素，但碳水化合物和能量也较高。如果生食，建议少量食用。

如果吃糖炒栗子，一般5~7颗(一小手掌心的量)为宜。如果多吃了几颗栗子，就要相应减少主食的量，并控制其他坚果的摄入量。

来源:健康中国 文:中国疾病预防控制中心营养与健康所研究员 徐维盛

当呼吸道病毒侵犯人体时，除了会出现一系列感冒症状外，还会侵入人体的血液。此时孩子如果剧烈运动，会加快代谢速度，加重心脏负担，容易诱发心肌损伤，出现胸闷、心悸、胸痛等不适，甚至发展成为病毒性心肌炎，严重者可以致命。

尤其是长跑、打篮球、踢足球、打羽毛球、打网球等强度过大的运动，孩子生病时一定要尽量避免。

孩子生病期间怎样合理运动

建议孩子轻度感冒不伴发热时可以适度运动，如室内散步、游泳等。每次运动宜控制在20~30分钟，可根据孩子的体力、年龄、病情等适当调整运动强度和时长。运动时避免出汗过多，避免

受凉。运动后不能马上洗澡，要休息15~20分钟后再洗澡。

运动时不适如何紧急处理

如果孩子运动过程中出现呼吸困难等不适，建议这样处理。

首先，要立即停止运动，原地坐下休息，不要平躺。

其次，要根据孩子的自我感觉来调整呼吸，缓慢增加呼吸深度直到极限，来帮助恢复心率。

再次，如果条件允许，要及时监测孩子的心率和血压。如果在1~3分钟内没有缓解，应立即将孩子送往医院。如果自行缓解，后续也应去医院进行相关检查。

孩子生病如何更快恢复

1. 开窗通风。孩子的卧室每天要开窗通风2次，每次不少于

30分钟。

2. 健康饮食。孩子的饮食要易消化，选择适量的肉类、鱼类、蛋类和新鲜果蔬等。新鲜萝卜或梨，对于清肺止咳、缓解感冒有效果。

3. 防寒保暖。孩子睡觉时要盖好被子，避免受凉。出门时要戴好围巾、手套、口罩等。

4. 注意卫生。家里可以不定期消毒，尤其是卫生间、马桶、洗漱池等重点消毒。孩子的内衣、内裤每天要更换和清洗。勤洗手，注意手卫生。

5. 遵医嘱、坚持服药。家长要监督孩子按时服药，这样有助于孩子快速恢复。

来源:《学生健康报》 文:应急总医院儿科 刘丽利

如何养出“年轻”血管? 六个建议请收好

19世纪法国名医卡萨尼斯曾说过，人与血管同寿。意思是人体内血管的质量影响着人的寿命，血管年轻，人就年轻；血管老化，人就衰老；血管破裂，人就死亡。作为人体营养输送的重要管道，血管犹如纵横交织的“河道”，负责将氧气和营养物质输送到身体的各个部位，一旦发生任何损伤或功能障碍，自然会影响健康。

血管疾病包括心血管病、脑血管病及外周血管病，其中心脑血管病较为常见，包括冠心病、心肌梗死、脑梗死、脑出血、脑动脉瘤等。外周血管病包括下肢静脉曲张、下肢深静脉血栓、下肢动脉硬化闭塞症、颈动脉瘤和颈动脉狭窄等。

在日常生活中，很多不健康的生活方式、饮食习惯都会无声无息地影响血管健康，并最终导致血管疾病的高发。

不良饮食习惯损伤血管

高盐饮食 盐分摄入过多会使体内钠离子浓度升高，细胞内外的渗透压随之增大，继而引起水肿。长期高盐饮食还会升高血压，加重心脏和血管负担，诱发动脉粥样硬化，使血管内容易形成血栓。

高脂饮食 日常饮食中饱和脂肪和胆固醇过多，会使脂肪和胆固醇积聚在血管壁上，犹如上游江河裹挟的泥沙逐渐沉积在河床。这些沉积物由胆固醇、脂肪、钙和其他细胞成分组成。随着时间的推移，斑块面积逐渐扩大，影响血液在血管中的正常流动，甚至导致“断流”。当血管部分或完全堵塞后，就会发生心绞痛、心肌梗死、脑梗死等。

高糖饮食 现代人常常摄入过多的糖分，尤其是加工食品和饮料中的隐藏糖。过量的糖分进入体内，会导致胰岛素抵抗，即身体对胰岛素的反应减弱，血糖水平随之升高。这类情况在高糖饮食和缺乏运动人群中更常见。血糖升高会损伤血管内

皮细胞，诱发血管内膜炎症反应，使血管内壁不再光滑，并逐渐出现斑块及血管硬化。

不健康生活方式“推波助澜”

除饮食因素外，不健康的生活习惯和生活方式也会对血管健康造成威胁。吸烟首当其冲，其对血管的危害最大。烟草中隐藏着数百种有害物质，会损伤血管内皮，刺激血管收缩，使血管壁变得僵硬而缺乏弹性。

过度饮酒也同样损害心脏和血管健康。过度饮酒者容易罹患心肌病、心律失常、高血压等疾病。

缺乏运动会致肥胖、高血压和高血脂的患病风险增加，这些疾病会进一步影响全身血管健康。此外，长期处于压力和焦虑状态对血压、心脑血管及周围血管均有害无益。

日常生活六点注意

日常生活中，该如何养出“年轻”血管呢？

第一，健康饮食，控糖控盐。烹调菜肴时加糖会掩盖咸味，导致盐和糖的摄入同时增加。建议使用有刻度的限盐勺、小盐罐等工具来控制糖和盐的用量。选用低钠盐既能满足对咸味的要求，还能减少钠的摄入。

第二，注意进食顺序。掌握正确的进食顺序有利于控制血

糖，同时对血管健康也有利。每一餐我们都应先吃蔬菜，再吃主食和肉类。每一口食物最好咀嚼30次以上再咽下，这样可以增加饱腹感，也可以避免吃得太快导致进食过量。

第三，多吃蔬菜、水果，均衡膳食。蔬菜和水果富含维生素、矿物质和膳食纤维，这些都有益于血管健康。多吃橄榄油、深海鱼、浆果、坚果等，也对血管健康有利。

第四，适当锻炼。建议每个人根据自身的健康状况和体能水平，选择适合自己的运动方式。每周应至少进行150分钟中等强度的有氧运动，以增强代谢，改善血液循环。

第五，规律作息，学会自我减压。成人每天应保证7~8小时的高质量睡眠。不要长时间熬夜，更不要在人睡前吸烟、饮酒。此外，我们应学会自我放松，可通过冥想、读书、听音乐等来缓解情绪。

第六，定期进行身体检查。有血管疾病潜在风险的人，一定要定期检查血压、血脂和血糖等指标，发现问题及早干预，防患于未然。

来源:《健康报》 文:广州医科大学附属第一医院血管外科主任 王海洋

