

鱼和肉吃得多，主食蔬菜明显偏少

八成学生膳食营养摄入不均衡



宁波第七中学的学生在智能营养配餐系统上体验。

□记者 叶海英 文/摄

早餐简单应付，鱼和肉吃得多，主食和蔬菜则普遍吃得偏少……江东区健康管理中心历时半年对该区200多名中小学生对膳食营养调查，昨日公布的调查结果显示，竟有八成左右的学生存在营养摄入不均衡的情况。

八成学生膳食营养摄入不均衡

江东区健康管理中心是我市首家健康管理中心，去年年底对外开放，免费为公众提供自助体检、营养餐定制、心理辅导等服务。

该中心主任董芬告诉记者说，截至目前，该中心已接待了2000多人来体验咨询，其中江东区的中小学生对膳食营养调查，发现约八成的学生存在膳食营养摄入不均衡的情况。”董芬说。

鱼和肉吃得多主食蔬菜明显偏少

调查发现，多数学生早餐吃得比较简单，讲究点的吃些牛奶、鸡蛋，不讲究的就吃点泡饭或大饼油条，早餐吃蔬菜水果的比较少。

譬如一个小学三年级的男生，喜欢吃鱼和肉等荤菜，晚餐时，吃了3条小黄鱼，每条约100多克，还吃了四五块的红烧肉，米饭和蔬菜才吃了几口。“这样的饮食结构，鱼和肉蛋白质明显摄入过多，主食和

的是在家长的陪同下或几个同学结伴来的。

在该中心的一楼有个合理膳食区，体验者可在“智能营养配餐系统”大屏幕上，输入自己一日三餐的饮食情况，来查看摄入营养是否均衡。“我们历时半年对200多名学生进行膳食营养调查，发现约八成的学生存在膳食营养摄入不均衡的情况。”董芬说。

蔬菜明显偏少。”该中心副主任王勃说，从调查情况来看，这个现象很普遍。

在调查中，他们还发现学生包括家长有这么一个误区，认为蔬菜和水果的营养成分差不多，孩子不喜欢吃蔬菜，就让他们多吃点水果补充。“蔬菜和水果终究是两类食物，各有优势，不能完全相互替代。尤其是学生，不可只吃水果不吃蔬菜。”国家二级公共营养师骆桂钗说。

近一成女生不吃荤菜体形偏瘦

在调查中，他们还发现一个现象，亟须引起家长重视。

与小胖墩相反，有的女学生长得像豆芽菜一般，特别瘦，体重远远低于正常标准。一问原因，原来她们怕胖，不吃荤菜，仅仅吃素菜，米饭等主食也基本不吃。“这些学生大多是小学高年级或初中学生，有爱美意识，比较关注自己的体形。”王勃说，这样的孩子约占近一成。

“青少年尤其是女孩往往为了减肥而盲目节食，这会引发体内新陈代谢紊乱，抵抗力下降，严重者可能出现低血钾、低血糖、易患传染病，甚至由于厌食导致死亡。”骆桂钗说，正确的减肥方法是合理控制饮食，少吃高热量的食物如肥肉、糖果和油炸食品等，同时应增加体力活动，使能量的摄入和消耗达到平衡，以保持适宜的体重。

同一年龄身高却差了一个头

目前来看，标准身高范围内的比例在减少，偏高的、偏矮的比例在增加。而且，这一变化还有逐年加剧的趋势。

譬如，一个10岁女孩，标准身高范围为131.5厘米—145.1厘米，可调查发现，有的10岁女孩已长到160厘米，有的还不到130厘米。两个人站在一起足足差了一个头。而且，在一个班级里，中等个子的

只有六成左右，偏高、偏矮的各占了两成。“这与膳食营养和运动密切相关。”骆桂钗说，孩子进入青春期后，生长发育加快，加之学习负担重，其对能量和营养素的需求都超过成年人。如营养摄入足量且均衡，加上适量的运动，就会加速发育，相反，营养摄入不够不均衡，运动量少，发育就会相对缓慢。

相关链接

青少年每天应摄入四五百克谷类

谷类是我国膳食中主要的能量来源，青少年能量需求大，每日应摄入400—500克谷类。谷类摄入不足会影响青少年的生长发育，还会影响脑组织的营养供应。如不吃谷类等主食，鱼和肉等蛋白质就会转变成能量消耗掉。

青少年应保证鱼肉蛋等蛋白质的摄入，但也应适量，总量每天控制在200克左右，否则，会加重肾脏的负担。蔬菜是人类不可缺少的食物，它富含人体需要的维生素、矿物质及消化系统必需的粗纤维等，每天应吃500克左右。

饮食生物钟 要与高考时间同步

专家配制营养餐与家长共享

□记者 沈莉萍

“今年气候比去年变化大，营养也要跟着变。”宁波市营养学会秘书长、宁波天一职业技术学院健康服务与管理学院院长寿佩勤老师从去年开始开展了专门针对中高考学生的营养餐研究，最近她又研究了一套适合今年气候的考生营养餐，供家有考生的家长们参考。

适当多吃些补脑的食物

“学生用脑、用眼强度大，体力活动减少，紧张的脑力活动除使大脑耗氧量增加以外，大脑对某些营养素如蛋白质、磷脂、碳水化合物、维生素A、维生素C、B族维生素以及铁的需要量大大增加。”寿佩勤介绍，脑力劳动者需要丰富的多种维生素，每日吃300至500克新鲜蔬菜，250克左右水果，从中摄取多种维生素是必不可缺少的。

用脑过度，需要适当多吃些补脑的食物。增强智力效能的食物有：牛奶、鸡蛋、花生、大蒜、核桃芝麻、豆类及其制品、菠萝、柠檬、香蕉等。

寿佩勤提醒，补水对于考生十分重要。考生每天要保证1500ml至2000ml的水分摄入量。

复习阶段一日三餐有讲究

寿佩勤说，中高考期间的营养调理，要注意三个原则：保证糖类主食；丰富的蛋白质食物；一定量的蔬菜和水果。

早餐必须具备三个条件：一要有足够的水分，二要有足够的能量，三要有足够的蛋白质。营养早餐的热量来源应包括蛋白质、脂肪和碳水化合物，三者比例应接近1:0.7:5。很多学生早上只吃鸡蛋和牛奶，其实牛奶和鸡蛋所提供的热量很低，合理早餐提供的热量应占人体一天所需热量的30%左右。

午餐的原则是提供足够的热量和营养素。考生要多摄入肉类、鸡蛋、豆腐等食品，能为午后学习及考试活动提供能量及营养储备。

晚餐应保证轻松和谐的气氛，注意饮食的色、香、味、形搭配，同时配以开胃菜。可以多吃一些木耳或是海带类的食物。夜宵应易于消化，热量适中，以不影响睡眠为原则，如粥、肉丝面条、蛋花汤、馄饨等。

把“生物钟”调到高考时间

寿佩勤建议，从现在开始，饮食可与高考日同步。尽量把“生物钟”调到高考时间；饮食从现在开始适应，不玩新花样；把就餐时间调整得和考试时间吻合；早餐要在考试前一个半小时进食。

她还针对考生压力过重、容易失眠的问题，建议可喝些小米汤、玉米粥或温牛奶，也可在开水中加点醋服用，有助于睡眠。

怎样预防考试时出现低血糖现象？寿佩勤指出，考前半小时或中途休息时可吃块巧克力。因为巧克力成分中富含的蔗糖能增速大脑血流量，能增加对大脑葡萄糖和氧气的供应。但喝咖啡不可取，因为咖啡易引起心慌和尿频。

她还特意提醒，考试这三天要特别注意饮食卫生，生吃瓜果要用开水烫洗或消毒。做凉拌菜时，调料中应加醋加蒜泥，既可杀菌又能增进食欲。

扎根区域 服务营销

记太平洋寿险宁波分公司余姚区拓经理周丽君

周丽君，太平洋寿险宁波分公司余姚区拓经理。在短短两年的时间里，余姚区拓在她的带领下，从只有几个人发展到如今80多人的团队，还成功地培养了10名室经理。今年一季度，她和她的团队共完成标准保费2500万元。

在这两年中，经过她的不断努力拼搏，获得了许多荣誉：2011年度分公司“春雷行动”增员王称号，2012年度总公司“金秋会战”优秀团队，2012年度区拓条线期缴保费排名第2位等，团队也在她的带领下，茁壮成长，不断壮大。

在区域活动中，她积极陪访组员，对区域老客户做到百分百上门回访，做到信息及时保全和补全、新产品的推介，用优质的服务提升公司品牌，以客户感受良好为基准，加深新老客户对公司的了解和认同，进而取得更多间接介绍业务，占领区域的市场份额。2011年3月开始筹建至今，这个团队在余姚四门地区树立了良好的口碑！

在团队发展中，她不间断地进行团队活动，增强团队的凝聚力和战斗力，营造互帮互助大家庭的良好氛围！面谈和筛选优秀人才，招募三化人员，以晋升文化为推动点，以基本法为引导，鼓励和帮助新人快速成长。



太平洋寿险

璀璨之星

周丽君在跟自己的组员聊天中经常提到：“我们在做的是一份神圣的职业，那也是我们的事业，将我们的这份爱心传播给家家户户，让所有的朋友都有保障，那就是我们职业，真正体现了我们的人生价值。那是多么光荣的事业啊！”

在学习中成长，在成长中进取！她全心全意致力于扩大团队和完善区域，带领组员们走进社区，通过精耕细作和优质服务，专业技能，做到心系客户，服务客户，占领区域保险份额，严格规范团队纪律，以德、勤、情完善过程管理。她将带领整个行政区，创造余姚保险市场的绚烂天空！ 鲁威 张慧慧 文/摄