

据调查数据显示,我国青少年儿童超重、肥胖率整体呈逐年上升趋势,超重、肥胖会影响青少年儿童的健康成长和体格发育。如何预防和控制青少年儿童肥胖,让他们吃得营养又健康?本期《求证》邀请专家为大家讲解关于青少年儿童健康饮食方面的问题。

青少年儿童如何吃得营养又健康

本报记者 张添怡

含不饱和脂肪酸的食物替换富含饱和脂肪酸的食物来预防和控制肥胖,还可以尝试多样化烹调油以满足各类脂肪酸的均衡摄入,少吃反式脂肪酸高的食物,每日反式脂肪酸摄入量宜控制在2克以内。

如何区分饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸?一般认为,饱和脂肪酸是一类较为不健康的脂肪酸,多存在于动物油和棕榈油中。除了动物性食物,许多饼干、蛋糕、加工肉制品以及脆的薯条、土豆片等可口的零食,都可能是由富含饱和脂肪的黄油、奶油等制作而成。所以在预防和控制儿童肥胖的过程中,应特别注意限制小朋友摄入这类油炸香脆食品。

不饱和脂肪酸则是一类相对健康的脂肪酸。其中 $\Omega-3$ 族多不饱和脂肪酸以 α -亚麻酸为代表,多存在于亚麻籽油和紫苏籽油中。值得注意的是,我们常听到的EPA和DHA也属于 $\Omega-3$ 族多不饱和脂肪酸,它们常见于深海鱼油和藻油中。已有大量研究揭示了 $\Omega-3$ 族多不饱和脂肪酸对青少年儿童健康的积极意义,包括促进神经和认知发育、视力发育,改善抑郁、学习障碍、多动症、过敏性疾病和非酒精性脂肪肝等诸多方面。此外, $\Omega-3$ 族多不饱和脂肪酸在心血管疾病、糖尿病、癌症、阿尔茨海默症等疾病的防治中也具有一定作用。所以,孩子们可以多吃富含 $\Omega-3$ 族脂肪酸的食物,如坚果类中核桃的 α -亚麻酸含量最为丰富,应适量补充这种必需脂肪酸,但吃坚果也不要过量,平均每天10克为宜(大概是2至3个核桃仁或者4至5个板栗的量)。而且,由于 α -亚麻酸在体内向EPA和DHA转化有限,所以深海鱼类也是不可缺少的。

如何吃肉更健康

张新刚:畜肉以饱和脂肪酸为主,禽肉以单不饱和脂肪酸为主,鱼类以多不饱和脂肪酸为主。所以,在选择肉类的时候首选鱼肉,然后选择禽肉,最后选择畜肉。当然,所有有益的作用,其前提均是摄入的能量不能过量。

因此2022年中国膳食指南推荐,每个成年人每天120-200克动物性食品,每周至少2次水产品,每天1个鸡蛋。日常生活中,我们食用一块猪排、一个鸡腿的重量约在100-150克之间,即使去掉骨头后可食部分还留下约70-100克。显然,我们很容易吃超量,如何才能做到孩子吃适量呢?

可这样做:1. 学习一点营养知识,给自己或家庭的饮食做个计划,编制每周的食谱,合理选择肉食。把动物性食物尽量安排在每餐中,既不集中过量饮食,也不清汤寡水,不见荤

腥。2. 学习度量食材大小,变“大”为“小”,比如切丝切片等,既满足了口腹之欲,又能控制食量。3. 少做“大荤”,多做“小荤”。小荤里面搭配大量的蔬菜,不仅可以控制肉食的摄入,还可以增加蔬菜的摄入,可谓一举两得。4. 合理烹调,少煎炸。选择正确的烹调方式可以最大限度保留食物的营养成分,虽然油炸可能增加食物的美味,促进食欲。不过这些烹调方法也会带来健康风险,最好采用蒸、煮、炖、煨和炒。5. 外出就餐或点餐时,注意荤素搭配,多点鱼肉,或用豆类食物代替猪肉。

巧吃水果来帮忙

张新刚:蔬菜、水果、燕麦等富含膳食纤维的食物能够增进食欲、帮助消化,促进人体健康。应该尽量选择含糖分低、膳食纤维高的低血糖生成指数的水果,如水果黄瓜、小番茄、山楂、柠檬、草莓、火龙果、猕猴桃、番石榴、苹果、桔子、梨子、橙子、樱桃、柚子等等。尽量不要选择糖分含量较高的水果,尤其是热带水果,像榴莲、荔枝、桂圆、甘蔗等,水果可以在饭前吃,增加饱腹感。对于肥胖儿童来说,除了早餐摄入适量水果外,可在午餐和晚餐前半小时内左右进食适量水果。果汁等加工水果制品不能替代新鲜水果。

零糖饮料不能无节制

张新刚:零糖(碳水化合物 ≤ 0.5 克/100毫升)饮料不代表无糖,如果放松心理防线,很可能比含糖饮料喝得更多,同样会增加肥胖和II型糖尿病的患病风险。代糖或甜味剂甜甜的口感还能刺激食欲,进食其他食物。有研究表明:在生活方式一样的情况下,喝零糖饮料比喝含糖饮料的人胖得更多,糖尿病发生率更大。大量运动后可以喝少量功能性饮料,最好不要和高能量食物一起食用。任何饮料都无法代替白开水。



持续关注本栏目,请扫描二维码,可获取更多内容。

长春市教育局

重申教培机构收费标准

本报讯(记者李文瑜)在长春市中小学全员复学复课之际,长春市教育局针对校外培训机构的收费标准和缴费方式再次向家长发出提示,希望大家理性选择,谨慎消费。

长春市教育局发布的《致全市中小学生家长的一封信》中提示家长,校外培训收费自去年起已有明确的标准,即政府指导价:10人以下班型,27.27元/课时/人次;10至35人班型,22.73元/课时/人次;35人以上班型,18.18元/课时/人次。教培机构可根据教学支出的需要,在政府指导价的基础上上浮10%,如再违规收取高学费,家长可依法依规拨打长春市教育局校外教育培训监管处或各区教育局的电话进行举报。

长春市教育局提示广大家长,在给孩子选择校外培训机构时,应注意查看培训内容是否与批准的办学内容相一致;同时,查询该机构是否在长春市教育局允许复课的白名单之内;最后,家长一定要和教培机构签署《中小学生校外培训服务合同》,一次性缴费时间跨度不要超过3个月或60课时,并在缴费后及时索要正规发票,维护个人合法权益。

谱写哲学社会科学发展新篇章

吉大启动行动计划

本报讯(记者张鹤)日前,吉林大学“哲学社会科学高质量发展行动计划”(以下简称“计划”)正式启动,翻开了学校哲学社会科学建设的新篇章。

据悉,该“计划”聚焦科研管理组织方式的创新升级,将在科研方向、人才队伍、创新平台、制度保障等方面实施专项攻坚工程,以“改组社会科学研究院”为牵引,强化顶层设计与引领;以“方向聚焦领航工程”为指针,推动有规划科研;以“队伍培育筑基工程”为基础,优化人才成长生态;以“平台创新转型工程”为动力,激发科研创新活力;以“制度保障支撑工程”为依托,提升管理服务效能。“计划”将重点突出人才队伍建设在推动文科振兴过程中的核心作用,力图以人才队伍建设引导前沿方向、产出重大成果、建设创新平台。

“哲学社会科学高质量发展行动计划”是吉林大学为繁荣发展哲学社会科学作出的重要战略部署,5年将投入不少于2亿元。“计划”的实施将充分发挥学校学科综合优势,在基础研究领域、应用研究领域和交叉研究领域集中方向、持续发力,以干事创业的强大内生动力,推动哲学社会科学在新发展阶段实现高质量发展;以哲学社会科学的繁荣振兴,推动学校各项事业快速发展。

莘莘学子志愿到西部工作

本报讯(记者张鹤)为进一步引导和鼓励学生到西部、到基层工作,主动融入国家发展大局,近日,吉林农业大学举行了2022-2023年度大学生志愿服务西部计划线上面试。共101名学生报名,经过资格审核、心理测试、面试等环节层层筛选,最终共20名志愿者成功入选,其中新疆地区10名、新疆生产建设兵团1名、宁夏地区5名、西藏地区1名、广西地区1名、吉林地区1名、云南地区1名。

据介绍,大学生志愿服务西部计划由共青团中央、教育部、财政部、人力资源和社会保障部共同组织实施,是国家重大人才工程“高校毕业生基层培养计划”的子项目,是引导和鼓励高校毕业生到基层工作的5个专项之一,每年招募一定数量的普通高校毕业生或在读研究生,到西部基层开展为期1-3年的志愿服务工作,并鼓励志愿者服务期满后扎根当地就业创业。多年来,吉林农业大学的优秀学子积极参与到志愿服务西部的行动中,他们志存高远,勇担使命,用实际行动让自己的青春在为祖国、为人民、为民族、为人类的奉献中焕发出了更加绚丽的光彩。

大学生创业计划竞赛举办

本报讯(记者张鹤)日前,由长春大学校团委、科研处、教务处、学生工作处和就业创业指导中心联合举办的2022年“挑战杯”大学生创业计划竞赛终审答辩会在线上举行。

本次竞赛共包括科技创新和未来产业、乡村振兴和农业农村现代化、社会治理和公共服务、生态环保和可持续发展、文化创意和区域合作五个组别。自去年12月启动以来,共有1000余名学生积极参与,专利认证项目数量大幅提升,作品质量不断提高。最终,来自14个学院共上报了60件作品,个别项目通过跨学科、跨院、跨校组建团队,进一步实现了专业优势互补和学生之间的交流学习。

长春大学将以本次活动为契机,进一步围绕立足新发展阶段,贯彻新发展理念,构建新发展格局,服务高质量发展,挖掘、培育和选树创新创业人才,深入贯彻“以赛促学”育人理念,将“挑战杯”大学生创业计划竞赛与专业学习和服务社会有机结合起来,提高人才培养质量,为学校应用研究型大学建设、促进地区经济社会发展和我国社会主义现代化强国建设贡献力量。

『吉林省最美科技工作者』名单发布

本报讯(记者李开宇)为大力弘扬科学家精神,激发科技工作者的荣誉感、自豪感、责任感,团结凝聚广大科技工作者以强大的创新自信奋进高水平科技自立自强新征程,按照《中共中央宣传部 中国科协 科技部 中国科学院 中国工程院 国防科工局关于开展2022年“最美科技工作者”学习宣传活动的通知》要求,中共吉林省委宣传部、省科协、省科技厅、中科院长春分院、省国防科工办联合组织开展了2022年“吉林省最美科技工作者”评选活动。通过广泛动员、组织推荐、材料审核、评选公示等程序,马巍、卢松岩、许天敏、杜秉权、张德平、赵丽梅、顾锐、梁爱珍、韩诚山、臧宏瑛10名同志当选2022年“吉林省最美科技工作者”。

10名获奖同志都是长期坚持和奋战在科研生产一线的科技工作者先进典型,他们中有的坚持面向世界科技前沿,在前沿领域和基础研究上作出重要贡献;有的坚持面向国家重大需求,突破关键核心技术,为解决经济社会发展瓶颈制约作出重要贡献;有的坚持面向经济主战场,推动科技成果转化应用,为构建新发展格局作出重要贡献;有的坚持面向人民生命健康,为保护人民群众生命安全和身体健康作出重要贡献;有的坚持服务社会,为乡村振兴、共同富裕、公众科学素质提升作出重要贡献。他们以实际行动践行了科技报国之心,诠释了科学家精神的真谛,展现了我省科技工作者的良好精神风貌。

3个“科学家精神教育基地”获批

本报讯(记者李开宇)日前,中国科协、教育部、科技部等7部门联合发布了首批科学家精神教育基地名单,经过初评、终评和公示等程序,我省此次共有吉林大学黄大年纪念馆、长春理工大学王大珩展览馆、吉林省农业科学院劳模创新工作室入选。

王大珩展览馆以王大珩科学贡献、王大珩科学精神为主线,运用图片、实物、影像、场景再现等形式,全面展示王大珩在科学领域取得的辉煌业绩、爱国科学家情怀、杰出教育家风采,生动展现王大珩对长春理工大学事业关心支持的历史脉络、感人故事、殷切嘱托,激发全校师生弘扬王大珩精神,立志科技报国。中国光学事业奠基人、“两弹一星”功勋科学家王大珩是长春理工大学创始人、第一任院长。在学校发展历程中,王大珩院士倾注了大量心血,作出了卓越贡献。2005年,为

弘扬王大珩院士“尽瘁报国、博大精深、求实创新、虚怀若谷”的科学精神,长春理工大学建设王大珩展览馆。截至目前,已累计接待参观50余万人次。

为了持续深入学习黄大年同志的先进事迹,建设好黄大年精神学习阵地,2017年9月,吉林大学在黄大年同志办公室原址上建成黄大年纪念馆。近5年来,纪念馆面向国内政府机关、学校、企业等社会各界开放,目前已接待参观人数约5万人。纪念馆通过影像、图片和实物等多种形式向社会公众讲述了“黄大年故事”,引领公众见贤思齐、追逐梦想,形成学校和团队发展的内生动力。目前,黄大年纪念馆已先后被授予“吉林省党性教育基地”“长春市党史教育基地”“长春市关心下一代党史国史教育基地”和“吉林大学马克思主义学院思政教育基地”。2021年,为满足疫情防控常



第21届“汉语桥”世界大学生中文比赛突尼斯赛区决赛日前在突尼斯高等语言学院举行。此次比赛主题为“天下一家”,分为中文演讲、知识问答和才艺表演3个环节。图为参赛选手在展示才艺。新华社记者 许苏培 摄

态化下社会公众的参观需求,黄大年纪念馆线上数字馆启动建设,并在黄大年同志逝世五周年之际,正式开通线上同步参观。数字馆全景再现了黄大年同志成长、求学、科研和育人的真实场景,展现出吉大师生守正创新、笃行不怠的昂扬斗志。截至目前,线上参观人数约8000余人次。

吉林省农业科学院劳模创新工作室是2017年在哈拉海综合实验站的基础上,由省直工委建立的以吉林省劳动模范、省农科院农业资源与环境研究所所长王立春为首席专家的劳模创新工作室。几年来,王立春带领团队完成了50多项国家和省部级科研项目,取得了40多项科研成果,其中,国家科技进步二等奖2项,省部级一等奖6项,发表论文110多篇,主编和参编著作8部,并出版专著《吉林玉米高产理论与实践》。他牵头研究构建的“吉林玉米丰产高效技术体系”,破解了我省玉米生产产能不足的难题,创造了吉林玉米在全国春玉米雨养条件下亩产1216.6千克的最高纪录,连续多年保持全国单产最高水平,实现了玉米百亩连片全程机械化超高产的目标。吉林省农业科学院劳模创新工作室的新技术,为我省实现粮食增产、农民增收的目标作出了重要贡献。