

中学生午餐吃得很随意

专家:方便食品代替午餐不可取

本报枣庄5月19日讯 (见习记者 李泳君 张冬梅)5月20日是中国学生营养日,记者调查发现,一些中学生午餐吃得很随意。营养专家指出,吃方便食品代替午餐是健康一大忌。

5月19日,在枣庄市十五中,记者随机采访了中午刚放学的几位中学生。一位姓王的学生告诉记者:“营养知识我们也不太懂,我们吃饭很随意,中午在学校吃,想吃什么就吃啊,大多时候我和同学一块去吃麻辣烫了。”“我们中午大多出去吃汉堡,搭配一些西餐,父母给我们钱我们在学校就买一些零食甜点吃了。”这样的回答在采访中占了很大一部分。而相对于这一部分同学来说,另一部分能够回家的同学境况就好多了。

中午,十五中门口聚集了很多前来接孩子的家长,记者就学生午餐问题采访了几位家长。

“马上就要高考了,孩子学习很累,补充营养也很重要。我们每天都给孩子搭配好三餐,今天中午我们就准备了宫爆鸡丁和米饭,午餐很重要的。”一位家长这样告诉记者。

“我们觉得孩子在学校吃饭吃不好,每天都来接孩子回家吃,孩子正是长身体的时候,及时地补充营养很重要,孩子在学校也很累,做家长的应该把孩子的饮食照顾好。”一位接孩子的母亲说。

记者采访了一位正在等待家长来接自己的学生,他告诉记者:“我每天中午都要回家吃,经常看见有些同学中午吃方便面或者西餐之类的,我觉得中午如果吃不好会影响下午的学习的。”

随后,记者咨询了枣庄市妇幼保健院的保健师,她告诉记者:“午餐有两忌,第一忌以碳水化合物为主,如吃了富含糖和淀粉多的米饭、面条、面包和甜点心等食物,会使人感觉疲倦,上班工作精力难以集中。第二忌吃方便食品代替午餐,例如方便面、西式快餐等,这些食品营养含量低。宜吃蛋白质和胆碱含量高的肉类、鱼类、禽蛋和大豆制品等食物。多吃些瘦肉、鲜果或果汁等脂肪含量低的食物,要保证有一定量的牛奶、豆浆或鸡蛋等优质蛋白质的摄入,这样就可使人反应灵活,思维敏捷。”



护士身患白血病

卫生系统伸援手

本报枣庄5月19日讯 (见习记者 李淼)枣庄市立医院的护士沈滢滢患白血病,家庭条件困难,枣庄市卫生局组织卫生系统为沈滢滢捐款捐物,帮助其早日恢复健康。

沈滢滢,枣庄市立医院的一名普通护士,年仅29岁的她原本有一个幸福的家庭,2008年4月结婚,并且有了一个2岁的女儿。但是幸福是短暂的,2009年4月,她被查出患有白血病,更为不幸的是,同年8月,她的丈夫又因病去世。

2009年4月底,沈滢滢感觉浑身酸软无力,严重贫血,到医院做了血常规和骨穿检查,被诊断为白血病。2009年5月,不幸的事情再次降临在了这个可怜的家庭,沈滢滢的丈夫突患中枢神经脑瘤,在北京的医院做了脑瘤切除手术,同年8月因医治无效去世。丈夫从确诊到去世,花去了20万元的治疗费用。2009年11月,沈滢滢在北京大学人民医院做了骨髓移植手术。此后定期做血象监测,口服排斥药物维持治疗,先后花费近59.8万元,住院期间的租房、来回交通费用等花费6万余元。

巨额的花费并未给她换来健康,今年4月,在沈滢滢骨髓移植一年半后,感觉不适的她被告知白血病再次复发,急需做骨髓移植,否则会危及生命。骨髓移植手术要花费30余万元,后期的维持治疗、监测等费用近20余万元,加上其他费用合计近60万元。

沈莹莹的父亲是峄城区古邵镇一名普通教师,母亲是一名农民。他们为了给女儿看病,已经倾其所有并欠了几十万元的债务,经济十分困难。

在得知实际情况后,市立医院的领导和职工积极帮助联系北京大学人民医院,并派车辆和医生送沈滢滢去就诊。先后组织单位职工为沈滢滢捐款13万余元。每逢节日,医院都会为她家送去现金、米面等,为其解决生活上的实际困难。

高考临近,营养保健品卖得火

专家:考前滥用保健品不利于孩子健康

本报枣庄5月19日讯 (见习记者 张冬梅 李泳君)高考临近,很多学生家长害怕孩子用脑过度,想尽办法给孩子进补,药店的营养保健品迎来了销售小高潮。枣庄市妇幼保健院保健师说:“考前切忌乱吃保健品,很多保健品会使学生脑细胞兴奋,不利于学生的休息,反而增加学生心理和生理上的负担。”

5月19日上午,记者走访了振兴北路的几家药店。在文化路小学附近的一家保健品专卖店,店主一听要给高三学生买保健品,毫不犹豫地 from 柜台上拿下儿童鱼油软胶囊说:“这款卖得最好了,很多家长都给孩子买这个,可以增强孩子记忆力和免疫力,最适合高三学生。”记者看到说明上写着适宜人群包括:处于生长发育期的青少年及婴幼儿,功课多、考试压力大的学生群体,上班族及脑力劳动者,处于妊娠期、哺乳

期的妇女以及视力不佳、用眼疲劳、皮肤粗糙的人士,几乎包含了各类人群。店主告诉记者:“鱼油主要功能就是提高脑神经机能,增强记忆,提高反应速度的,你买这个绝对管用,很多家长多次来买。”

记者又来到附近的另一家连锁药店。店员先是推荐了一种鱼油,当记者表示要送朋友的孩子,不是自己的家人食用时,店员立马改推荐一款牛初乳,并表示:“既然不是自己孩子吃,那就买这个包装起来好看,而且还便宜买一送一,高考生吃了效果也不错。”

枣庄市妇幼保健院的保健师建议:“临考前尽量不要乱给孩子吃营养品,每天在饮食上荤素合理搭配就可以了,现在很多保健品都有可能刺激孩子的肠胃,有的孩子甚至会出现吃了保健品精神兴奋睡不着觉的情况,反而影响孩子的正常健康状态。”



和悦RS宜家系列6.58万惊喜启程







和悦RS宜家系列

不仅空间大,它以2110MM同级最长轴距,宽敞空间,不仅空间大,它搭载新一代全铝1.3VVT动力系统,最大功率104kW,百公里油耗仅为6.1升;不仅空间大,它采用最新环保生产工艺,让您与绿色一路同行,快捷、省钱、幸福更直接。

枣庄恒瑞江淮汽车专营店

滕州店过店地址: <<行完路88号顺盛汽车城斜对过

销售热线: 0632 5261966

售后服务热线: 0632-5261988

本店地址: 青城南路与人民路交会处向西200米路南

销售热线: 0632-5228666



奇瑞汽车股份有限公司 www.jac.com.cn
24小时服务热线 4008-889933

瑞风 瑞麒 奇瑞 同悦 瑞悦 和悦 江淮轿车