

为健康,请远离洋快餐

本报记者 马媛媛

有关洋快餐的食品安全问题仍在继续发酵。营养专家表示,即便没有出现过期肉事件,洋快餐本身对身体健康也是有害的,容易引发内分泌紊乱、心脑血管方面的疾病等,尤其孩子不宜多吃,家长们更不能把带孩子吃洋快餐作为一种奖励措施。

洋快餐陷健康危机

洋快餐食品出现信任危机,这几天消费人群有所减少。“洋快餐的危害非常多,即便没有出现变质肉事件,常吃洋快餐对人体健康也是有损害的。”潍坊市第二人民医院保健科魏主任说,洋快餐中很多都是油炸食品,油炸食品的反式脂肪酸含量较高,它在人体内氧化后,易引起或诱发心脑血管方面的疾病。吃洋快餐还会引起内分泌紊乱,常吃会肥胖,也为日后患上高血压、糖尿病埋下隐患。尤其是孩子要少吃,它会引起激素水平的变化,从而导致性早熟。

然而,记者观察了解到,麦当劳、肯德基之类的洋快餐是很多孩子的心头爱,有的孩子可能一周就会随父母去吃一次,薯条、汉堡、炸鸡都是必点食谱。不少洋快餐店内还开辟了儿童专区或是儿童游乐玩耍的地方,很多孩子会选择到这里过生日。少数家长还将带孩子吃洋快餐作为一种教育奖赏,市民王先生的儿子最喜欢吃肯德基,家里烧的鸡反而不吃,为了给儿子激励,王先生答应儿子只要考试得了名次或是得到了老师表扬,就带去吃一次肯德基。“洋快餐只能偶尔吃吃解解馋,油炸食品消化慢,会减少食欲,不能经常吃,总之是吃得少受害程度就小,这是呈正比的。”魏主任说。

洋快餐是“能量炸弹”

魏主任认为,如今的洋快餐店越开越多,这使肥胖人数也越来越多,使高血压、冠心病、糖尿病和某些癌症的发病率增大。洋快餐会慢慢使人胖起来的。大体上可以说,由于供给的热量大大超过人体的需求量,于是人们变得肥胖起来。

魏主任介绍,可以把洋快餐粗略分为三类。一是主食类,包括各种方便面、汉堡包、焙烤食品(面包)、速冻食品、炸鸡块、牛肉片、火腿肠等。二是饮料类,包括啤酒、汽水、可乐、果汁、速溶咖啡等。三是小吃类,如炸薯条、色拉、虾片、果仁、冰激淋及其他油炸膨化食品。

这种食品的危险在于,高热量的油炸、焙烤食品脂肪含量很高。大大超过了一个成年人一天所需的脂肪量。过多的脂肪就成为皮下脂肪或成为血管内和血管壁上的胆固醇,为心血管病埋下隐患。另一方面,饮料也是催人肥胖的原因,比如迅速占领了中国消费市场的可乐,还有各种果汁、汽水,诱惑并控制了儿童以及成人的口味,成为大众型的饮料。而这些饮料中都加入了大量的香精、糖和人造色素。长期饮用后可因糖分的过多摄入而造成肥胖。比如,一瓶普通汽水(250毫升)含糖35至38克,但不含任何营养素,更容易造成糖的过多摄入。

这些垃圾食品你知道吗?

垃圾食物指的是提供一些热量,别无其他营养的食物;或是提供超过人体需求,变成多余成分的食品。诸如汉堡、薯条、炸鸡、比萨、可乐等洋快餐。这些洋快餐制作主要以油炸为主,总体上讲,多是高热量、高脂肪和低膳食纤维。营养学家认为,这些食品并不是美味佳肴,只是“垃圾食品”。

世界卫生组织(WHO)公布了全球十大垃圾食物,它们是我们肥胖的罪魁祸首,也是造成健康问题的重大因素,为了健康,请大家远离这些垃圾食品:

- 1.油炸类食品
- 2.腌制类食品
- 3.加工类肉食品
- 4.饼干类食品

爱吃洋快餐 儿童糖尿病高发

糖尿病患者本以中老年人居多,但最新资料表明,儿童患者越来越多,占全部糖尿病人数的5%,且以每年10%的幅度上升。

记者了解到,近两年儿童Ⅱ型糖尿病患者明显增多,其中,现在55%的儿童病人是Ⅱ型。

据有关专家介绍,糖尿病近几年出现“年轻化”的趋势,主要是与年轻人长期超量吃糖和高脂肪食物从而引发肥胖分不开的,饮食不当是祸首。

“儿童得糖尿病和他们平时的饮食有很大的关系。”潍坊市妇幼保健院儿保科马主任介绍说,现在很多小孩子都喜欢吃炸薯条、汉堡包等高热量、高油脂而又难消耗的食物,而且独生子女多娇生惯养,吃得多,活动少,体重上升得特别快,结果容易出现血糖过高,从而引发糖尿病。

马主任介绍说,由于儿童Ⅱ型糖尿病主要起因是饮食不当,因此,防治儿童Ⅱ型糖尿病必须从日常的饮食和生活习惯入手。儿童应选择适量蛋白、高纤维素(蔬菜)的食品,不要过多地吃高热量食物(如洋快餐类食品),同时应多做运动,以控制体重。一旦体重超过正常人水平,也不要乱吃减肥药,而应及时到医院检查,因为由肥胖诱发的糖尿病一开始是没有临床症状的,一般人都意识不到。

洋快餐和乳腺癌有染

饮食方式的改变使城市女性乳腺癌发病率迅速增长,并且呈年轻化发展趋势。乳腺癌的发病率在女性恶性肿瘤当中排第一位,潍坊市人民医院乳腺科王会东主任提醒人们,黄油、油炸快餐等高脂肪饮食会改变女性内分泌环境,从而增加患乳腺癌的危险性。

从营养学讲,营养过剩了会导致机体早熟,月经初潮提前。因此,应该从孩子抓起,尽量少吃高脂肪的洋快餐。雌激素水平增多了,乳腺癌或乳腺疾病的发病率和危险性因此增加:来月经之后要排卵,处于内分泌的高峰期比其他人要长,有材料记载,13岁前月经初潮女性,其乳腺癌的发病率要比17岁以上来月经的发病率高两到三倍。

统计数字表明,美国居民每人每日的脂肪摄入量是中国人的2.5倍,其乳腺癌发病率是亚、非、拉美地区的4倍。亚系人移民到美国去,第一代的亚系人发病率目前明显低于欧美。第二代和第三代的就明显增高了,因为饮食、生活习惯改变了。尽管遗传因素也是造成乳腺疾病的一个原因,但是只占10%以下。

- 5.汽水可乐类食品
- 6.方便类食品
- 7.罐头类食品
- 8.果脯、话梅和蜜饯类食品
- 9.冷冻甜品类食品
- 10.烧烤类食品

垃圾食品摄入量过多,会使青少年提前停止长身体。此外,高脂食品还会损害青少年正在发育的神经系统,这可能对青少年的大脑造成永久性伤害。

小孩爱吃快餐这无可厚非,家长在这方面绝不能完全由着孩子的兴趣来,不能让孩子从小就养成经常吃快餐的习惯,一定要有合理的吃法。这样不但能够使我们和孩子们的身体更健康地成长,也有利于我们未来一代的健康生活习惯的养成。



壹周

星期一
2014.7.28

C05-C06

健康

齐鲁晚报 今日潍坊

第三十六期

远离“洋快餐” 健康美味自己做

上海福喜“问题肉”曝光后,很多家长表示不敢让孩子再去吃“洋快餐”了。其实,在家也能给孩子做出更健康更好吃的“快餐”,让孩子偶尔解解馋。

椒盐牛排

主料:新鲜牛排、胡椒、盐、红酒、胡椒、柠檬汁和少许蒜末;

配料:生菜、胡萝卜、水果、火腿肠。

制作过程:

1 将牛肉洗净,切片,用刀背将肉轻轻的拍(这样可以把肉里的水分拍出和腌制时好入味)。

2 然后,把切好的牛排逐片放入用红酒、盐、胡椒、柠檬汁和少许蒜末等调成的卤汁里进行腌制1小时。

3 做牛排过程中,可以将胡萝卜煮一下,煮出来的汁可以拿来喝,煮好的胡萝卜用来拼盘。

4 牛排腌制好后,在锅内放油或黄油,将牛排两面煎至金黄色,就可以出锅装盘。

5 煎好的牛排放在盘子里,在里面配上生菜、提子或圣女果,煮好的胡萝卜,炸好的火腿肠(也可以根据自己的喜好来配),就可以开吃了。

炸鸡翅

主料:鸡翅、料酒、酱油、鸡粉、砂糖、生粉、胡椒粉、盐

制作过程:

1 鸡翅解冻后洗干净,用针分别在鸡翅两面刺无数下。

2 锅中煮开水,放入鸡翅,大火煮开后继续煮5分钟左右。

3然后取出,用水不断冲洗。洗到鸡翅凉透后取出,晾干水份。

4 加入所有调料,拌匀,腌制30分钟。

5 取出,均匀地沾上鸡蛋液,再沾上面粉,最后沾上面包糠。

6 热锅下油,并把油烧到8成热,也就是插支筷子下去,筷子的旁边会冒出许多小泡泡。

7 放入沾上面包糠的鸡翅,中小火炸至两面金黄。

8 取出,滤一下油就能开吃了。

进食洋快餐 健康巧搭配

本报记者 马媛媛

虽然洋快餐被扣上了不健康等诸多不佳的帽子,但是毋庸置疑的,它们是很多孩子的最爱。因此,营养专家指出,家长在控制孩子进食洋快餐频率的同时,还要注意为孩子做出一些巧妙合理的搭配,尽量让孩子吃得更健康。

饮料不选碳酸类

可乐等碳酸性饮料含磷酸、碳酸,会带走体内的钙,并且含糖量过高,有气体,没有太多营养价值,喝后有饱胀感,影响正餐。许多儿童不肯好好吃饭就是这个原因。甜筒等冷冻甜品类食品含糖、奶油,极易引起肥胖,含糖量过高也会影响正餐。营养专家建议,家长带孩子

吃洋快餐时,饮料最好选择果汁类和牛奶等。

餐后补充蔬菜水果

一般说来,洋快餐中的部分微量营养素例如维生素含量不是很充足。如果每天或经常性食用,可能会造成维生素等摄取不足,热量摄取过量。

很多家长认为汉堡中既含有蔬菜、肉类,又含有面粉类主食,比较健康,餐后就不用补充蔬菜水果了,其实汉堡基料中的白面粉是精食,对人体的重点生理效应在产生热量,而且夹杂了大量奶油,脂肪含量高,维生素含量低,餐后仍需为孩子补充维生素。

因此,营养专家建议,孩子

吃了洋快餐后要多吃一些新鲜水果、蔬菜作为补充,平时多吃新鲜的肉、蛋、奶,并经常改变摄取营养素的来源,能最大程度上避免营养素摄取不平衡的问题。

洋快餐不可天天吃

洋快餐作为一种饮食风味,孩子们可以去尝试一下,但不能把它作为日常膳食的一部分,因为洋快餐的膳食营养结构并不均衡,不利于孩子的成长发育。专家建议,最好的饮食结构应是饮食多元化,在每日三餐中合理搭配足够的果蔬、豆类、谷物、蛋奶、鱼、肉等食品,保持营养均衡、不挑食、不偏食。洋快餐可以吃,但不应经常吃、天天吃,更不能餐餐吃。