

## “糊弄早餐”正在损害孩子健康



早晨是一天的开始,也是所有事情的开端。早饭是这一天的第一顿饭,早饭这段时间,也是人体吸收能量最佳的时段。因此,我们在吃早餐的时候,一定要做一顿丰富营养、多元化的早餐。这样的早餐不仅可以为小孩提供体内所需的营养元素,还能促进孩子更健康地成长,也有利于提高孩子这一天的学习效率,减少疾病的发生,对孩子的记忆力也有很大的帮助。

### 不吃早餐的危害

很多小孩早上去学校的时间比较早,而且小孩也比较嗜睡,因此,吃早餐的时间就特别少。再加上有的家长早上起不来,也不想去做早饭,即便做了早饭,也是特别应付,只要孩子吃饱了就没事了。从而导致很多

小孩在早上吃饭的时候特别匆忙,有许多小孩早餐都是隔三差五吃的,也有很多在路上随便买点吃的。

家长们却不知道这种大意的“糊弄早餐”行为,会给孩子造成很大的危害。上课的时间比较长,再加上孩子不吃早饭,就很少有精力去学习。情况轻的,会导致孩子头晕眼花、注意力不集中。情况严重的,就会造成孩子从小低血糖的毛病,对孩子以后的成长健康是百害无利的。

### “糊弄早餐”的影响

小芳从小一直跟着爷爷、奶奶在乡下生活,爷爷、奶奶年纪也比较大,非常注重饮食养生。每天的早饭都是按照有儿书上的食物进行搭配的,既丰富又有营养,因此,小芳被爷爷、奶奶养



得肉嘟嘟的十分讨喜,并且性格也十分开朗活泼。后来,小芳被父母接回家。因为小芳父母工作十分繁忙,所以小芳的饮食质量也就下降了很多。早饭要么喝一杯牛奶,吃一片面包,要么小芳就自己去外面随便买点吃的。过了大半年,小芳发生了很大的变化,跟她在爷爷、奶奶照顾的情况下对比简直判若两人。

小芳整个人十分瘦小,每天的精神专注力也不是很好,眼神也特别地暗淡无光。于是,小芳父母带着她去医院检查,检查结果是因营养不良导致了这种情况。医生经过询问,这才知道是早餐引出来的毛病。

### “糊弄早餐”的三种方式

**吃隔夜剩的饭菜** 把隔夜剩的饭菜加热一下,当成早餐吃十分方便,孩子不但吸收不到每天该摄入的营养所需,还会给肠胃带来一些疾病,影响孩子的终生健康。

**长期将隔夜饭菜当成早餐** 这是最不健康的一种吃法,因为你不知道食物的来源,还有食物的做法是否卫生健康,所用的食材是否达标。不如自

己做一些简单的食物给孩子吃,起码不会在做饭过程中添加化学物质,给孩子的健康早餐提供保障。

如果长期把路边摊的食物当成早餐,就容易危害孩子的健康。孩子也更容易患上胃病。

**西式早餐吃法** 现在很多家庭中模仿西式的早餐吃法,每天早上给孩子备一杯牛奶或者一包麦片,再加上几个面包片。家长认为牛奶中就包含着孩子一天中营养元素的所需,其实不然,现在孩子处于发育阶段,需要大量的营养元素。

父母应该在早饭中给孩子多吃一些营养丰富的食物,避免只吃单一的一种食物。每种食物都含有不同的营养元素和能量,只有多元化地吸收才能更加促进孩子的健康成长。

因此,在早上的时候,不管孩子想不想吃早饭,都要让他去吃。即使孩子没有食欲,家长也要把食物做到色、香、味俱全,刺激孩子的感官,来促使孩子胃口大开。

孩子只有摄入充足的营养元素和能量,才会一天都是精神满满、活力充沛,上课也会集中注意力听讲,并且减少疾病的发生。正所谓“一日之计在于晨”,就让孩子从吃上一顿丰富的早餐开始吧。

家长不要再让孩子去吃那种“糊弄早餐”,既不营养又不健康,甚至还会得胃病。

岳迅

## 核酸检测前30分钟不要抽烟

可影响检测结果并出现假阴性情况

### 相关链接

这些情况也不能抽烟

防疫期间,很多人都需要进行核酸检测。在快速发现病毒感染者、有效切断传播途径、防止疫情扩散等方面,核酸检测都发挥了非常重要的作用。

最近几天,“核酸检测前30分钟不应抽烟”引起了网友们的广泛关注。有的人可能会有疑问:核酸检测的是新冠病毒核酸,跟抽不抽烟有什么关系呢?抽烟真的会影响检测结果吗?

### 为什么核酸检测前30分钟不能吸烟

核酸检测一般通过口腔或者鼻腔,用拭子采集咽部的分泌物,来进行检测。就是通过放大上呼吸道样本来识别荧光信号以检测病毒是否存在。人感染新冠病毒96小时左右,病毒核酸即可在人呼吸道上皮细胞内被发现。

影响新冠核酸检测结果的因素非常复杂。核酸检测前不让抽烟,是为了避免烟草中的有害物质影响到口腔或鼻腔环境,破坏表皮细胞的活性。特别在检测前半小时抽烟,反复吞吐动作可能造成病毒载量大幅减小。

如果吸烟者咽喉处的分泌物增多,可能还伴有咳嗽、吐痰等行为,就会

严重影响检测结果的准确性,可能出现假阴性的情况。

新冠肺炎可通过飞沫传播,吸烟者也是高危人群。吸烟(传统烟草、电子烟等)呼出的烟雾、咳嗽或打喷嚏,使周围和污染表面产生含有新冠病毒的气溶胶。

因此,吸烟对于主动吸烟者和被动吸烟者来说都是病毒的一种可能的传播方式。

更糟糕的是,吸烟会使血管紧张素转换酶2浓度(ACE2)上升,这是新冠病毒感染所需的细胞受体,吸烟导致促炎细胞因子和炎症相关基因的上调。在糖尿病、心血管疾病等慢性病患者中,ACE2可能导致包括中风在内的严重脑血管病的发生。

### 核酸检测还有哪些注意事项

检测前2小时不要进食过饱和水。咽部病毒含量会受吃、喝和吞咽的影响。如果在检测时被刺激导致咳嗽、恶心、呕吐,那么吃太饱就可能致误吸。有的人检测前有上



呼吸道感染症状,一般会选择检测病变较轻部分并做好随访。如果鼻咽部大出血或严重水肿,那么就应暂缓检测。多带一个备用口罩,防止摘下又戴上后污染,同时防止高温天气出汗导致口罩的防护能力下降。

检测前不要饥饿、疲劳、熬夜。检测经常要排队,过度饥饿可能导致低血糖或是晕血反应。除此之外,剧烈的运动后疲劳、情绪剧烈波动、熬夜不睡觉后都可能对检测过程产生不安定因素。要保持心态平和、保持睡眠充足、适当饮食。

在检测过程中一定要积极配合医护人员。检测结束后不要长时间逗留检测点,以降低交叉感染风险。

**备孕及妊娠** 孕妇吸烟不仅会损伤自身呼吸健康,还会通过尼古丁代谢产物——可替宁将毒素带过胎盘屏障,直达子宫内,引起流产、胎停、死胎等。备孕时期,男女双方吸烟都会影响正常怀孕的成功率,且在胚胎早期影响基因突变概率。无论一手烟、二手烟、三手烟都有导致母婴双方血液系统恶性肿瘤的可能,对孕妇产后的抑郁症状也有明显加重。

**外科手术** 任何术前都应禁烟,大型手术都需要进行全麻手术,进行气管插管,静脉辅助全身麻醉。如果有长期吸烟史,肺功能减退明显,或气道处于高敏状态,术中血氧交换就容易发生危险,同时,术后更容易诱发肺部感染。

还有研究表明,术后凝血机制及血管恢复不仅受烟草中尼古丁不良影响,还受烟草不完全燃烧产生的一氧化碳的影响。

**骨折外伤** 烟草进入人体后,会影响人体对钙离子的吸收,引起骨密度下降。调查显示,吸烟超过10年的人骨密度会下降2%—3%,45岁后骨密度还会随着年龄增长快速下降。想早一点康复,就不要吸烟了!

**冠心病支架术后** 烟草不完全燃烧产生的一氧化碳会降低血液吸收氧气的的能力。尼古丁能使心跳加快、血压升高,心脏的承受能力减弱,心肌缺氧引起冠状动脉堵塞、心脏局部缺血促使动脉粥样化累积。

要预防冠心病,就更该戒烟了。吸烟者心脏病发病率是不吸烟者的5倍,而戒烟1年后,他们心脏病发病率下降一半。

**患肠胃性疾病** 吸烟可以增加肠胃病恶化风险,如胃溃疡或十二指肠溃疡患者,溃疡处的愈合速度会减慢。

研究发现,这是因吸烟能刺激神经系统,加速唾液及胃液的分泌,使胃肠时常出现紧张状态;尼古丁会使胃黏膜的血管收缩,还可导致吸烟者食欲明显减退。

据“科普中国”