

对不少家长来说,早晨送孩子上学是一场争分夺秒的“硬仗”。为孩子准备“3分钟早餐”成了他们节省时间的无奈之选——

“3分钟早餐”,吃没了孩子的健康

本报记者 刘冰祎 摄影报道

为了节省时间,市民齐女士常常给上小学一年级的女儿准备面包、火腿肠等食品当早餐。结果一段时间后,她的女儿出现了脾胃虚弱的情况。

速食品、隔夜饭、油炸小吃……对不少家长来说,这类“3分钟早餐”成了他们争分夺秒送孩子上学前的无奈之选。对此,医生表示,这样的早餐偶尔吃一点无妨,但长此以往会对孩子的健康造成影响。

多油早餐致脾胃虚弱

对齐女士来说,每天早晨为孩子准备早餐是一件让她头疼的事。“我不到7点起床,简单收拾一下就得赶紧叫女儿起床。”齐女士说,她们8点前就得出门,留给她们做饭的时间并不多。她也曾早早起床做早餐,熬粥、做蔬菜饼、做蒸饺,但孩子常常不爱吃。为了让孩子早餐多吃点,齐女士买了不少面包、火腿肠、午餐肉,搭配牛奶或豆浆,有时还会煮方便面。女儿吃得挺香,齐女士也节省了不少时间。

结果前段时间,齐女士女儿的眼皮内长出许多小疙瘩,还出现了口臭的情况。医生说,这与孩子平时饮食偏油腻导致脾胃虚弱有关。“我本以为早餐‘糊弄着吃饱’就行,结果光顾方便了,忽视了营养均衡。”齐女士说。

20分钟搞定营养早餐

对不少家长来说,早晨送学生上学需



“3分钟早餐”比较符合孩子的口味

要“争分夺秒”。本着孩子爱吃又节省时间的原则,一些由面包、方便面、油炸食品等为“主力”的“3分钟早餐”成了不少家长的无奈之选。

市民李先生以前常常带孩子去早点摊吃饭。后来孩子吃腻了早点摊,他又在网上买了一些速食面、午餐肉、汉堡等。烧水煮面加酱料或是用微波炉加热,三四分钟

就能完成,这让他感觉省时又省力。

市民张女士以前也没少为孩子准备“3分钟早餐”。“以前,我常常热个面包牛奶或用前一天晚上的剩饭菜给孩子当早餐,可是我发现孩子的营养跟不上,上午上课也没精神。”后来,张女士每天提前20分钟起床做早餐,尽量保证每顿早餐里有鸡蛋、面食和两样蔬菜。她还常常

变换花样,原本挑食的孩子也变得爱吃了。“感觉孩子的体质比以前好多了。”张女士说。

营养供给不可忽视

沧州中西医结合医院儿科一区主治医师刘亭亭表示,中小学生的生长发育速度较快,家长不可忽视日常饮食上的营养供给。他们接诊的小患者中,有的孩子因为家长错误的喂养方式又瘦又矮,骨骼偏小,体质差。还有的孩子因为不合理的饮食习惯,上午上着课就出现了腹痛、呕吐的情况,甚至因低血糖晕倒。

“早餐不仅要吃,还要吃好,填饱肚子之余还要注意营养搭配。”刘亭亭说,面包、蛋糕、火腿肠、油炸小吃等是不少孩子喜欢的食品,偶尔吃一点无妨,但肥甘厚腻制品容易影响孩子的脾胃功能。早餐吃多了这些,久而久之会对孩子的健康造成影响。

刘亭亭介绍说,面食、粗粮含有碳水化合物,不仅易吸收,还提供人体所需的能量。蛋类、豆制品、牛奶等富含蛋白质,构成人体营养的骨架。蔬菜、水果、坚果中富含维生素,能参与人体的吸收、代谢。钙更是儿童成长中不可缺少的营养元素,除了奶制品和豆制品,海产品含钙量也是比较高的。她建议,家长在孩子的饮食上应做到营养均衡。如果孩子过于挑食或食欲很差,很可能是脾胃功能出现了问题,应及时就医检查。

流感后,耳朵竟然“积水”了

医生:冷暖交替易引发分泌性中耳炎

本报讯(记者 马晓彤)一周前,市民邓女士不慎“中招”流感。三四天后,流感的症状逐渐消失,邓女士的耳朵却出现了问题。她不仅听力下降,还感觉耳朵里有水声。去医院就诊后才知道,她是得了分泌性中耳炎。

3月27日,被耳朵“积水”困扰的邓女士来到医院耳鼻喉科就诊。医生检查后发现,邓女士是得了分泌性中耳炎,这种情况多是由于流

感引起的。医生告诉邓女士,最近像她这样的患者还不少,儿童发病比较多见。

“我们都是前段时间得了流感,快要好的时候,耳朵突然很难受,有闷堵感,听力有些下降。”在医院走廊上等待就诊的马女士说。

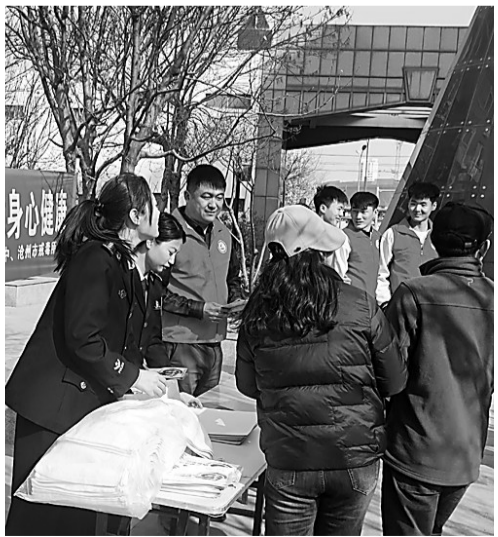
市民刘女士今年56岁,前段时间,她感冒了。感冒痊愈后,刘女士总是感觉自己的左耳朵闷闷的,别人说话时仿佛耳朵口处有一层膜,

听不太清。忍耐了几天后,刘女士决定去医院就诊。医生告诉刘女士,她的耳朵鼓室积液,需要将积液抽出。抽出积液后,刘女士的耳朵当即就有了明显好转。

沧州中西医结合医院耳鼻喉科刘祥胜主任介绍,人体鼻腔通过咽鼓管与耳朵相连接,呼吸道感染经常会引起分泌性中耳炎。门诊每天都有这样的患者。春季气温变化较大,冷暖交替频繁,

感冒、过敏性鼻炎的患者不少,由此诱发分泌性中耳炎的人数也略有上升。这种疾病冬春季节多发,是儿童和成人常见的听力下降原因之一。

刘祥胜表示,上呼吸道感染、鼻咽部疾病等都可能引发分泌性中耳炎。市民一旦出现持续性的耳闷耳鸣或听力下降,建议及时到医院就诊。



日前,沧州市第二中学的师生和市戒毒所的工作人员来到运河区朝阳门小区,开展禁毒宣传活动,向居民发放了百余册宣传材料。

赵敏 摄

“瘦身”黄瓜

本报记者 李婉秋

“昨天早上买的黄瓜怎么一夜之间变小了?”家住运河区的王先生对此非常不解。

原来,王先生几天前在运河区一处摆摊的菜农那里买了3根黄瓜,打算炒菜吃。回到家后,王先生没有立刻吃,而是将黄瓜放在温度较低的房间内。

不料,第二天一早,王先生发现其中一根黄瓜不仅有些蔫儿,还比刚买来时缩小了四分之一。这让王先生心里犯了嘀咕,难不成黄瓜在采摘前用了化学剂催熟?想到这,王先生担心黄瓜对健康有影响,便

把它扔进了垃圾桶。

对此,记者咨询了市农林科学院蔬菜花卉研究所所长苗锋。他表示,黄瓜本身含水量较高,在贮运和销售过程中同样需要相对低温高湿的环境。之所以会变小,是因为黄瓜放置环境(温湿度)发生变化。使瓜中水分部分蒸发导致瓜肉组织缩小、变软。起初,黄瓜看起来很新鲜,而受到室内温度影响后,水分会过快流失,并不影响食用。



新闻边角

新围墙建在高速公路旁 加油站自行拆除它

本报讯(记者 崔春梅 通讯员 宋文康)近日,河北省高速公路路政执法总队沧州支队黄骅港大队执法人员来到石黄高速与沧盐路交叉口东南方向,监督加油站工作人员将在建筑控制区内的围墙拆除。

前段时间,执法人员巡查时发现,石黄高速公路黄骅港方向与沧盐路交叉口东南方向建筑控制区内新建了一面围墙,属于违法建筑物。

执法人员了解情况后得知,附近一家加油站想合理利用一下空地,便在此处建起围墙扩大经营。执法人员向加油站负责人讲述了在高速公路建筑控制区内新建、扩建建筑物或者构筑物的安全隐患和危害性。经过沟通,加油站负责人认识到错误,并自行拆除了围墙。

新华区民族路社区

维修下水道盖板

本报讯(记者 刘冰祎)日前,新华区交西路上一块水泥盖板断裂掉进了下水道里。新华区民族路社区找来维修工人,对“张嘴”的排水口进行了维修。

前段时间,新华区交西路上一块水泥盖板断成两截。路面“张大嘴”让周围居民出行很不方便。断裂的盖板掉进下水道,时间一长也对排水造成影响。民族路社区的工作人员了解此事后到那里查看了盖板破损的情况,联系维修工人用绳子将断裂的盖板捞了出来,并用铁板覆盖住“张嘴”的井口。