



奶和奶制品是公认的健康食品,它们富含钙和优质蛋白质,营养价值很高。有些家长觉得告别幼儿期,孩子可以和大人一样吃饭,就没必要再喝奶了。其实不然,乳制品对孩子成长的各个阶段都有着重要的作用。

那么,儿童每天要摄入多少乳制品?市面上琳琅满目的奶制品要怎么挑选,又该如何让孩子养成足量喝奶的习惯?今天,北京市疾控中心营养与食品卫生所的高级工程师赵海燕就来跟家长们聊聊孩子喝奶那些事儿。

孩子能吃大人饭后仍需每日喝奶

让孩子多喝奶的三大理由

奶类是一种营养成分丰富、组成比例适宜、易消化吸收、营养价值高的天然食品,有利于儿童骨骼健康和牙齿健康,促进体格生长发育。赵海燕帮大家盘点了乳制品的营养优势:

富含优质蛋白质 牛奶中蛋白质含量平均为3%,其必需氨基酸比例符合人体需要,属于优质蛋白质。

钙的良好来源 奶类的钙含量和生物利用率相对较高,容易被人体吸收,是钙的良好食物来源。

乳糖有益健康 奶类中的乳糖能促进钙、铁、锌等矿物质的吸收,并且可以促进肠内乳酸细菌的繁殖,改善人体肠道健康。

乳饮料不是奶要少喝

常见奶有牛奶、羊奶、马奶等,其中以牛奶的消费量最大。市场上常见的奶及奶制品有鲜奶、酸奶、奶粉、奶酪等。

鲜奶包括牛奶、羊奶等,最大限度地保持了奶的营养价值。鲜奶经加工后可制成各种奶制品,市场上常见的有液态奶、奶粉、酸奶、奶酪和炼乳等;酸奶是鲜奶发酵形成的,更容易消化吸收。酸奶的营养与鲜奶相当,但需要冷藏保存而且保质期较短;奶粉则是鲜奶干燥后制成的,个别营养素略有损失。奶粉的优点是便于储存,食用方便。

与液态奶相比,酸奶、奶酪、奶粉有不同风味,又有不同蛋白质浓度,可以多品尝,丰富饮食多样性。

敲黑板!市面上的乳饮料、奶茶都不属于奶制品,赵海燕提醒家长注意,学会区分乳饮料和奶,少给孩子喝乳饮料。

看产品类型 如果食品包装上有“饮料”或“饮品”等字样,则为乳饮料。

看产品配料表 食品的原料排位越靠前,含量越高。如果配料表的第一种成分是水,并且配料中的糖和食品添加剂比较多,则为乳饮料。

看营养成分表 每100毫升牛奶的蛋白质含量通常在3克左右,而每100毫升乳饮料的蛋白质含量在1克左右。

每天喝奶不少于300毫升

《中国学龄儿童膳食指南》建议,同学们每天要摄入奶及奶制品300毫升(克)以上,可选择多种奶制品。

赵海燕解释说,孩子每天要达到相当于300毫升液态奶,通过各种乳类互换来实现并不难。例如,饮用一杯牛奶或者酸奶(200至250毫升),也可食用2至3片17克左右的奶酪。此外,还可以选择30克高钙奶粉冲调饮用。建议家长们在选择酸奶时,挑添加糖含量较少的,奶酪选择含盐量低的。

量身定制孩子的奶品方案

市面上的奶制品品牌不一、口味各异,其中的营养成分也有细微差异,家长需要根据孩子的体质、营养需求正确选择奶及奶制品。

优选纯牛奶 选择牛奶时,要优先选择纯牛奶,认准外包装上的“鲜牛奶”

或“巴氏杀菌奶”等字样,认真阅读牛奶的生产日期和保质期,选择较为新鲜的牛奶。

怕胖可脱脂奶 超重和肥胖儿童应注意选择饮用脱脂奶和低脂奶。

乳糖不耐受的选择 如果喝完鲜奶感觉肚子不舒服,出现腹痛、腹泻或者腹胀,可能是乳糖不耐受的表现。要注意不要空腹喝奶,可以在饭后2小时内喝,或边喝奶边吃馒头、面包,尝试从喝少量奶开始,逐渐增加。或直接选择酸奶、奶酪或其他低乳糖产品代替鲜奶。(李洁)



家用摄像头安装时注意四件事

对许多人而言,家用摄像头能够实时监控家中的状况,无论是外出时担心家中安全,还是挂念留守的老人和孩子,有了它随时随地可以看到家里的影像,让人感到更加放心。然而近日,多地公安民警通过社交平台提醒市民,在安装家用摄像头时务必谨慎,以防隐私泄露风险。这一提醒,让许多家庭开始重视智能家居设备背后隐藏的风险。

据报道,近年来,家庭智能摄像头遭破解入侵的案例屡见不鲜。2024年北京朝阳法院通报的一例案件中,被告人巫某某通过非法获取的监控摄像头设备账号及密码,入侵并控制了多部目标摄像头,通过向会员提供实时监控画面来获利。天津昌朋律师事务所合伙人郭岩告诉记者,许多用户在设定摄像头密码时倾向于简化操作,例如常见的“123456”或“888888”,或者直接使用生日或电话号码等个人信息作为密码,这些简单的密码很容易被不法分子破解。此外,大多数市面上的家用摄像头通过Wi-Fi连接使用,每日录制的视频都会自动上传至云端存储,便于用户随时访问,如果服务器被攻破,用户的起居、交谈,甚至更私密的活动,都会毫无遮拦地暴露在他人眼前。

为了保障家用摄像头的隐私安全,郭岩建议安装和使用时应注意以下几方面。

1. 选择购买公安部认证的家用摄像头品牌。摄像头的制造商会定期发布固件和软件更新,以修复安全漏洞和提高性能。居民应及时更新,确保其处于最新状态。
2. 将家庭网络设置为局域网,摄像头只能在家庭内部网络中进行数据传输。定期检查摄像头的运行状态,查看是否存在异常连接或数据传输。
3. 设置包含字母、数字和符号的复杂密码,并定期更改密码。同时,启用双重身份验证等安全功能。
4. 尽量避免在卧室、浴室等私密场所安装摄像头。应将摄像头安装在客厅、门口等公共区域,并仔细调整拍摄角度,避免拍到邻居。

4月1日起,《公共安全视频图像信息系统管理条例》施行,非法安装摄像头或泄露他人隐私,最高可判刑。郭岩提醒大众,一旦发现个人隐私被偷偷偷窥要第一时间报警。在报警的同时,尽可能收集相关证据,包括泄露隐私的视频、图片、聊天记录等。如果隐私泄露导致了实际损失,如精神损害、财产损失等,受害者可以依据《中华人民共和国民法典》的相关规定,提起民事诉讼,要求侵权者承担民事责任。民事责任具体包括停止侵害、排除妨碍、消除危险、消除影响、恢复名誉、赔礼道歉以及赔偿损失等。

(来源:环球时报健康客户端)

香味产品会带来室内污染 程度堪比尾气

美国普渡大学的一项研究显示,在室内使用香味产品会改变空气中的化学性质,所产生的空气污染程度与室外汽车尾气相当。该研究报告发表在近期出版的《环境科学与技术快报》杂志上。

这项新研究调查了香味产品(主要指无焰蜡烛)如何成为纳米级颗粒的重要来源,这些颗粒小到足以深入人的肺部,对呼吸系统健康构成潜在风险。香味蜡熔体在市场上被称为传统蜡烛的无焰、无烟、无毒替代品,是一种让家或办

公室散发芳香的更安全方式。为了评估这些说法的真实性,研究人员全面测量了在机械通风测试室中加热蜡熔体时形成的纳米颗粒,同时配备了传感器,用以监测日常活动对室内空气质量的影响。

萜烯(决定草药和植物气味的芳香化合物)从熔体中释放出来并与大气臭氧发生反应,会形成新纳米颗粒。在这项研究中,加热香味蜡熔体明显增加了室内空气中形成的新颗粒数量,尤其是那些小于100纳米的颗粒,由此产生的大气

浓度超过每立方厘米100万纳米颗粒,与点燃的传统蜡烛和工作中的燃气灶、柴油发动机的排放浓度相当。相比之下,加热无味蜡熔体时,没有明显的萜烯排放。

研究人员发现,大多数香味蜡熔体形成的颗粒会沉积在上呼吸道,并能在细胞间迁移,进入血液,甚至到达大脑等器官。目前,科学家已开始关注吸入萜烯对人类健康的影响,这项研究成果可为建筑设计和通风提供参考。

(来源:《北京日报》)