

# 全素食并非健康饮食

## 市疾控中心提醒市民:膳食还需合理搭配

孙嘉晨

生活质量提高了,人们的养生意识也越来越强,尤其是在饮食方面,很多老人开始注意控制饮食,这对于老年人健康来说虽然是好事,但有些老人却盲目坚持全素饮食。建德市疾病预防控制中心监测科科长王翔指出,老年人一味素食并不能让身体更健康,反而可能会因为营养素的缺失而引发其他疾病。

### 老人长期吃素缺少维生素B12

今年78岁的汪奶奶,前两年被查出高血压,医生提醒她平时要注意饮食。因此,汪奶奶给自己定了一个菜谱,早餐一个馒头+白粥,午餐和晚餐一晚米饭+炒青菜,偶尔吃点蘑菇、豆腐等。可是日前汪奶奶逐渐觉得自己上楼梯没有力气,经常气喘吁吁,一开始她以为是天气闷热的原因造成的。“我这脚总是软软的,每上一层楼都要休息很久才能缓过来。”汪奶奶说,这种症状最近出现得很频繁,甚至有的时候在家里也会跌倒。直到前天,汪奶奶买菜回家,在楼梯上摔倒了,邻

居们连忙把她送进了医院。经过医生的询问,得知汪奶奶的饮食习惯后,确诊她是维生素B12缺乏症。

王科长介绍说,维生素B12又叫钴胺素,它广泛分布在动物性食品里,如鸡蛋、牛奶、肉、鱼类及动物肝脏等,植物性食物中基本上没有这种维生素。对我们大部分普通人而言,只要饮食正常,是不太可能缺乏这种维生素的。但如果是长期吃纯素食,就很容易导致维生素B12缺乏。像汪奶奶这样“绝对素食主义”很容易引起疾病。

### 吃素更要讲究科学搭配

王科长表示说,素食也是一种餐饮习惯、饮食文化,素食人群,目前我国大约有5000万人左右,按照他们的饮食方式,可以分为全素、蛋素、奶素、奶蛋素等。近年来,有越来越多中老年人的血压、血糖、血脂亮起了“红灯”,大家普遍认为这是平时饮食不节制所导致,于是这股纯素食风潮在中老年群体兴起。

王科长介绍说,一味吃素并不能让身体更健康。同时,吃素更要讲究科学搭配,健康饮食的总原则,就是一定要均衡膳食。其中第一条就是食物要多样化。根据我国居民膳食指南,成年人(包括老人在内)每天的膳食



应包括谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类、大豆坚果类等食物,建议平均每天摄入12种以上食物,每周25种以上。因此,王科长建议,老年人每天应至少摄入12种以上食物。早餐最好有1-2种以上主食、1个鸡蛋、1杯奶、蔬菜或水果。中餐、晚餐最好有2种以上主食,两荤两素、1个豆制品。如果老年人牙口不好、咀嚼能力下降,可通过特殊的烹饪方法使其更容易咀嚼。同时,值得注意的是烹调方式不正确也会对身体产生影响,例如:通常经过油炸、腌制处理的食物,都不是理想的健康食物。所以有些素食如腌菜、腐乳、臭豆腐、炸果子、炸薯条等都应少吃或不吃。

## 孩子早恋 家长应该如何应对

青春期中早恋现象如今已经屡见不鲜了,现在的中学生都多多少少会有一些懵懂的小心思,马路上、地铁上常常可见搂搂抱抱在一起的“小情侣们”。其实恋爱可以算是人生中一件极其美好的事情了,所以少年们也因为心智不成熟特别想去尝试和体验这种感觉。那么,家长和老师在遇见孩子们早恋时应该如何处理呢?笔者特地咨询了新安江中学学生发展处副主任丁宏梅老师。

### 孩子早恋,家长束手无策

莹莹的家长张女士最近一直在烦恼一件事情,那就是今年上高二的的女儿莹莹最近放假一有时间就抱着手机玩微信,而且每次经过她身边的时候她都会很警惕的将手机锁屏。“后来有一次我假装拖地,然后小心翼翼的绕到她身后,却看到她的聊天窗口,备注的名字竟然是老公。”张女士说,由于孩子性格比较内向,一时也不知道应该如何问她,所以没敢轻易干涉,一时间张女士也不知道如何是好:“虽然不太相信这么小的孩子就开始恋爱了,但说实在的,莹莹又是个女孩,真怕她出点什么事情。想告诉学校的老师吧,又怕伤了孩子的自尊和名誉。”

对于学生早恋现象,张女士提出了自己的想法。她说,现代网络信息的快速发展,而青少年接触的青春偶像剧等作品都让他们过早地成熟起来,很多桥段都是男女主角在学生时代就互生爱慕之情,在看了这样的作品后很多不懂事的孩子会认为谈恋爱是很正常的。他们往往从模仿开始,一步步进入了早恋的圈子,然后陷得愈来愈深,不能自拔。

### 老师建议:家长应正确引导

一般来说高一主要是初、高中过渡期,而青春期恋爱往往会发生在高二、高三阶段。

那么,当学校发现学生有早恋的情况出现时会做何处理呢?丁老师告诉笔者,从心理老师的角度来讲,如果有来访学生求助关于异性交往或者说涉及到青春期恋爱的问题,作为老师会在咨询中给予他们足够的情绪情感表达的接纳和尊重,毕竟对异性产生强烈的好奇心,是青春期的青少年随着性意识的发展而自然产生的一种心理现象。青少年由于生理发育和性成熟,很容易产生性冲动,对异性变得很敏感。也就是说心理咨询和来访学生建立良好的信任理解的咨访关系,更有助于他们对自我探索。当然,在一定周期的多次咨询中,需要与学生共同商讨在异性交往中认知和行为的积极健康发展,进而采取有效策略,必要的时候也会与家长进行沟通。

但是当家长发现自己孩子早恋时,如果采取简单粗暴干涉的方法,很容易引起孩子的逆反心理,对于这些陷入“青春恋情”却又不知道真正爱情为何物的孩子来说,会因为家长的强行干预变的更加坚固,甚至会导致孩子对家长的不信任。因此,作为家长,发现



了孩子的早恋现象,首先不能因为学校的“请家长”而大声斥责甚至打骂;也不要成为一名“侦探”去无限制探索孩子的隐私。此时,家长如果可以成为孩子的“闺蜜”或“兄弟”,让孩子感受到,家长是“战友”。这样,效果会事半功倍。丁老师建议:“疏导大于惩罚,越是这种敏感时期,家长越不要充当说教者,可以通过一些细节深入孩子的内心世界。比如,你经常走神分心爸爸妈妈很担心这样会影响你的学习,但我们相信你会平衡处理好这段关系……”

孙嘉晨

### 险资大举进驻 华安创业板50ETF成份额最多权益类ETF

据Wind数据,截至8月28日,华安创业板50ETF份额从年初不到3亿份升至137.71亿份,成为份额最多的权益类ETF。同时,半年报显示,华安创业板50ETF前十大持有人中有7家来自保险资金。华安基金表示,作为专业投资者的机

### 震荡市投基从定投开始 浦银安盛全力打造“魔FUN定投”

A股近期反复震荡,大盘指数已位于2700点附近,估值已近历史底部。理财专家由此指出,目前,是投资者开始基金定投的良好时点。浦银安盛基金公司全力打造了“立体智慧,快乐投资”定投品牌——魔FUN定投,投资长跑实力强 华夏基金4只产品获五星好评

近期,海通证券发布新一期公募基金三年期综合系列评级报告。华夏基金旗下4只权益类产品——华夏大盘精选、华夏回报A、华夏回报二号、华夏策略精选凭借长期优异的投资业绩获得“五星基金”评价。值得一提

### 东方红目标优选定开混合基金在上交所成功上市

8月24日,东方红目标优选三年定期开放混合型证券投资基金在上海证券交易所成功上市。该基金为东方红资产管理旗下第8只上市的基金产品,为投资者提供了通过二级市场交易获取流动性的途径。对于未来

### 工银瑞信获“中证工银财富基金指数杰出贡献奖”

近日,中国工商银行“聚势赋能、一键共赢”AI指数发布会暨优秀指数合作伙伴颁奖典礼在京召开,工银瑞信获得了“中证工银财富基金指数杰出贡献奖”。目前,由工商银行举办的“8.28工银理财节”活动正在火爆进行

构更具逆向投资思维,偏好逆市买入,在低估值时做好资产配置。此外,相对于题材投资、主题投资,基本面优、经营状况良好、现金流充足的稳定绩优蓝筹,更能增添投资的确定性。这也是机构此次广泛选择创业板50ETF的重要原因。

### 魔FUN定投

为此,浦银安盛基金手机客户端APP3.0版本已全新上线,投资者只需在各大手机应用市场下载浦银安盛官方APP,注册登录后即可进入“魔FUN定投”专题页面,即刻制定定投计划,选择合适的产品,轻松开启定投之旅。

的是,华夏基金成立20年来秉承价值投资理念,权益投资实力强。WIND数据显示,截至8月22日,华夏基金旗下共有8只主动权益基金总回报超300%,更打造出多只深受投资者青睐和市场好评的明星产品。

### 基金在上交所成功上市

投资思路,东方红目标优选定开混合的基金经理饶刚指出,我们将从策略上进行合理应对,对信用资质维持较高的准入标准,寻找被市场误判的信用债品种,并与其共同成长,努力为持有人获取长期、稳健的回报。

### 基金指数杰出贡献奖”

中,自8月27日-8月31日活动期间,投资者不仅可以享受工银AI投带来的更为智能化、更为便捷的理财体验,申购工银瑞信稳健组合及其基金还可享受申购费1折优惠,感兴趣的投资者不妨关注。