



健康过炎夏

暑假“吃动”指南来了



限制久坐 多进行户外运动

董静介绍,运动方面,6—17岁儿童青少年每天应累计进行至少60分钟中等到高强度身体活动。这60分钟无需一次性完成,可灵活分配,例如早晨跳绳15分钟、下午游泳30分钟、晚饭后与家人散步15分钟。只要让孩子动起来,达到心跳加速、呼吸加深的效果即可。

运动类型的选择也大有讲究。有氧运动是基础,如跑步、快走、骑自行车、游泳、跳舞等,能有效增强心肺功能;力量训练同样不可或缺,每周至少3天进行攀爬、跪姿俯卧撑、仰卧起坐等活动,可强

健肌肉和骨骼;此外,拉伸、体操、武术、球类运动等能兼顾柔韧与协调,提升孩子身体灵活性和协调性。

同时,世界卫生组织及国内指南均建议限制孩子久坐,尤其是视屏娱乐时间每天不超过2小时,鼓励孩子每坐1小时就起来活动10分钟。

专家特别提醒,高温时段(上午10点至下午4点)应避免剧烈户外运动,选择清晨或傍晚出行。户外活动时要做好防晒措施,及时补充水分,确保运动环境安全。

三餐要规律 零食首选“健康派”

饮食方面,三餐规律是健康的根基。即使在假期,也要尽量保证早餐、午餐、晚餐定时定量,避免饥一顿饱一顿或暴饮暴食。

遵循《中国居民膳食指南(2022)》中“食物多样,合理搭配”的原则,每天让孩子摄入12种以上食物,每周达25种以上。做到餐餐有蔬菜,天天吃水果,每天蔬果摄入量不少于5份(儿童拳头大小算1份),且深色蔬菜应占一半;主食中可适量加入全谷物和杂豆,或选择全麦面包;保证鱼、禽、蛋、瘦肉、奶类、豆制品等优质蛋白质的摄入,鱼虾类因脂肪含量相对较低更值得推荐,每天饮用300mL及以上液态奶或食用相当量奶制品。

在零食与饮品的选择上,建议将薯片、糖果等换成新鲜水果、无糖酸奶、原味坚果等“健康派”零食;饮水方面,白开水是最佳选择,儿童每日推荐饮水量因年龄和活动量而异(通常为800—1400mL),应严格限制含糖饮料的摄入,防止龋齿和肥胖。

专家表示,孩子健康习惯的养成,父母的榜样作用至关重要。这个夏天,家长不妨和孩子一起制定“家庭健康计划”,共同逛菜市场挑选食材,到公园运动玩耍,让“吃得科学、动得快乐”成为家庭生活的常态。(齐晚)

暑假来临,孩子们脱离学校规律作息,若吃与动不合理,易影响身体健康。为此,主任医师董静为家长带来暑假“吃动”指南,帮助孩子们在暑期实现“吃动”平衡,健康快乐一夏。



(CFP)

时令菜

酸辣芒果虾 一口酸辣破暑乏

炎热夏季,厚重的食材吃起来油腻,清淡寡味又缺少味蕾刺激,鲜虾便成了夏季的万能食材。这道酸辣芒果虾,以热带果香中和辛辣,芦笋增添脆嫩层次,彻底跳出传统凉拌虾的单调口感,酸甜鲜辣层层递进,视觉与味觉双重清爽。

制作这道菜,灵魂酱汁是决定风味的核心。取洁净空碗,依次加入生抽、芝麻油、白糖、白醋,最后放入油泼辣子,充分搅拌均匀。生抽奠定咸鲜基底,芝麻油温润增香,糖与白醋平衡酸甜度,油泼辣子赋予适度热辣。几种味

道相互交融,既不过咸过辣,又能充分包裹食材,激发复合香气。

备料环节省时省力:选用成熟芒果去皮切块,斑节虾去壳开背、剔除虾线,保证虾肉洁净入味;芦笋切成长段,沸水下锅焯水一分钟,迅速捞出,锁住脆嫩;虾仁放入沸水烫煮一至两分钟,虾肉卷曲变红即可捞出,久煮会让肉质发柴,失去弹嫩口感。将芒果块、芦笋段、虾仁一同盛入盘中,点缀小米辣与香菜提色增香,最后均匀淋上提前调好的酸辣酱汁,稍加拌匀即可上桌。(李尚)



(网图)

LE HUO

