

关于吃零食的危害

同样是“吃”，有的“吃”出了健康，有的反而“吃”出了疾病，可见“吃”中大有学问。这学问就是要树立良好的饮食习惯，合理平衡的膳食营养。



一、吃零食和洋快餐过多。受西方饮食模式的影响，食品种类的增加，食品广告的宣传，学生吃零食和洋快餐增加。很多小吃，如紫菜、炸薯条、虾片、炸鸡腿、巧克力、冰淇淋、牛油蛋糕等等，大多是高脂、高糖、高盐、高味精食品，甚至含过多的添加剂，营养密度低，营养价值不高，学生过多进食这类食物容易导致**肥胖、龋齿**，也会影响正餐的胃口，应少吃为佳。确有必要补充小吃时，如参加体育活动后或考试期间，可适当选用全麦面包、牛奶或豆奶、果仁或水果等。

二、用含糖饮料代替白开水。要知道，大部分软饮料pH值在2.0~4.0之间，含有蔗糖和其他糖类，果汁饮料含有天然果糖、葡萄糖。所有这些成分都增加**致龋**的危险性。过量饮用导致糖摄入过多，可引起**肥胖**；有的饮料含有咖啡、可乐等成分，有**利尿**作用；有的含有合成香料、色素或防腐剂，会影响胃肠功能，**加重肾脏负担**。实际上，饮含糖饮料不如喝白开水，这是因为白开水易解渴，进入人体后立即发挥其调节体温、输送养分和消除废物等功能，因此，建议学生多喝白开水，少喝饮料。

三、挑食或偏食。据家长和学校反映。相当一部分学生不喜欢喝牛奶，不爱吃豆腐，不爱吃水果，蔬菜也吃得很少，对鱼、肉、蛋则挑着吃。这样容易造成营养素不均衡。学生应该吃多种多样的食物，特别对奶类和豆制品的摄入。

四、盲目节食减肥。有的青少年尤其是女孩，往往为了苗条而盲目节食减肥。**不吃早餐、只吃青菜不吃肉、一餐只吃小半碗饭**者大有人在。结果引起体内新陈代谢紊乱，抵抗力下降，出现**低血糖、低血钾**，有的甚至因节食导致“**神经性厌食症**”。专家认为，正确的减肥办法应是合理控制饮食，多参加体力活动，使能量的摄入和消耗达到平衡，才能保持适宜体重。

五、随便购买无卫生保证的街头食品。

眼下街头无卫生保证的食品可真是“琳琅满目”，什么烤羊肉串、臭豆腐、萝卜牛腩满天飞。有调查资料表明，校门附近食品摊点和街头食品摊点整体卫生状况不合格率达70%；持有卫生许可证、健康证的从业人员不到一半，食品污染严重，餐具未经消毒，滥用食品添加剂和调料。这些都很容易引起食源性感染，危害学生健康。

同学们，我们正处于长身体的特殊时期，对能量和各种营养素的需要量比成年人相对要多，吃零食，虽然满足了“嘴”的要求，但到吃饭时却吃不下去了，造成**主次颠倒**，**影响食欲**，**妨碍消化系统功能**，**结果损害了身体健康**。整天零食不离口，还能使胃液分泌失调，消化功能紊乱，食欲减退，对正餐不感兴趣，结果必需的营养素得不到保证，热量摄入也不够，必然影响健康。另外，吃零食也**容易引起感染**，吃零食时，往往是“随手拈来”，最容易由于手不干净或食品不洁而致**肝炎、腹泻**等疾病。

同学们最喜欢吃的零食大致如下：

(1) 果冻

吃果冻不仅**不能补充营养**，**甚至会妨碍某些营养素的吸收**。目前，市场上销售的果冻基本成份是一种不能为人体吸收的碳水化合物——**卡拉胶**，这种果冻基本不含果汁，其甜味来自精制糖，而香味则来自人工香精。不过，果冻中没有脂肪，并含有一些“水溶性膳食纤维”，少量吃些并没有坏处，也不会让你发胖，但是，你不要指望用它来“增加营养”。



(2) 薯片

薯片的营养价值很低，还含有大量脂肪和能量，多吃破坏食欲，容易导致**肥胖**，还是**皮肤健美的大敌**。



(3) 话梅

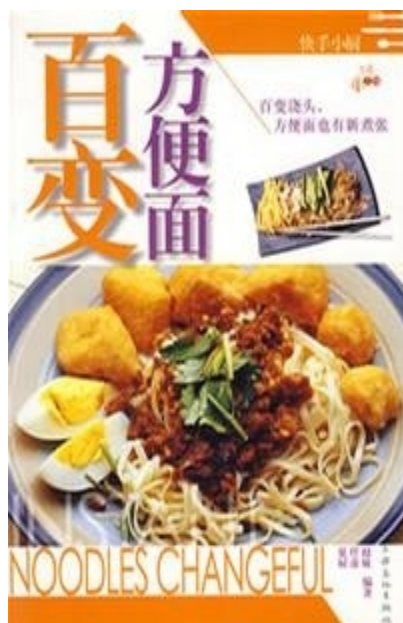
含盐量过高，如果长期摄入大量的盐分会诱发高血压。



(4) 方便面



脂肪含量很高，营养价值比较低，
多吃不利于饮食平衡。



以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/207016044143006103>