

良好营养小贴士



暴露于压力之下会使人更容易养成不健康的饮食习惯。出现这种情况的部分原因是，持续的压力会增加体内皮质醇激素和“饥饿激素”胃泌素的水平，这两种激素都会增加食欲。此外，在压力大的时候，我们的身体更容易渴求糖分和脂肪，也更容易染上其他不健康的生活方式，比如减少运动。这些习惯加在一起会导致肥胖、情绪和睡眠问题以及其他健康问题。好消息是，了解一些简单的良好营养知识并在这方面做一些简单的事情，可以帮助身体和大脑以最佳状态运作。

始终如一的健康生活习惯可以帮助孩子们对周围的世界充满安全感和信任感，而进餐时间是家庭最重要的日常活动之一。以下是一些鼓励健康饮食习惯的方法：

- **一家人一起吃饭。**

留出特定的用餐时间，尽可能经常一起用餐。年龄并不重要 - 即使是婴儿也可以加入家庭餐桌！用餐时间是通过谈论我们生活中发生的事情来建立牢固的家庭纽带的绝佳机会。用餐时避免使用屏幕（看电视和使用手机），尽量避免电话打扰，利用这段时间交谈、分享和交流。

- **每天吃一顿健康的早餐。**

吃一顿健康完整的早餐有助于孩子以充沛的精力开始新的一天。尽可能包含水果、蛋白质和全谷物。每天吃早餐的儿童和成人不易超重。

- **提供大量色彩丰富的蔬菜和水果。**

选择新鲜、冷冻或罐装的食物（注意是否添加糖分）。考虑在孩子已经吃过的食物中添加这些食物。尝试将水果切片放入麦片粥中，或在冰沙中加入绿色蔬菜。

- **提供全谷物**

（如糙米和藜麦）或全谷物制成的食物（如全麦面食或100%全麦面包）。

- **尽可能提供鱼、鸡蛋、家禽等健康蛋白质，**

以及豆类、扁豆、豌豆、坚果和种子等植物性食物。

- **每餐和每次吃零食时都要喝水。**

帮助孩子养成先喝水的习惯。限制果汁、苏打水和含糖饮料。

- **让孩子参与进来。**

让孩子在两种健康食物中做出选择。例如，“你想吃苹果还是橙子？”让孩子参与膳食计划、购物和备餐。烹饪是教孩子基本厨房技能的好方法，也是一起聊天、欢笑和度过特别时光的好方法。



资料来源

美国儿科学会。(2007)。家庭日常活动的重要性。

摘自 <https://www.healthychildren.org/English/family-life/family-dynamics/Pages/The-Importance-of-Family-Routines.aspx>

美国儿科学会。(2018a)。在家健康饮食很重要！

摘自 <https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/nutrition/the-very-hungry-caterpillar/Pages/Healthy-Eating-at-Home-Matters.aspx>

美国儿科学会。(2018b)。我们的立场：屏幕时间。摘自 <https://healthychildren.org/English/family-life/Media/Pages/Where-We-Stand-TV-Viewing-Time.aspx>

Burke Harris, N. (2018)。最深的源泉：治愈童年逆境的长期影响。纽约州纽约市：Houghton Mifflin Harcourt。

哈佛大学公共卫生学院。(2018)。孩子的健康饮食盘。摘自 <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/kids-healthy-eating-plate>

Pervanidou, P. 和 Chrousos, G. P. (2012)。儿童和青少年时期压力造成的代谢后果。新陈代谢, 61(5), 611-619. doi:10.1016/j.metabol.2011.10.005

Romeo, J., Warnberg, J., Gomez-Martinez, S., Diaz, L. E. 和 Marcos, A. (2008)。压力情况下营养对神经免疫调节的影响。神经免疫调节, 15(3), 165-169. doi:10.1159/000153420

Yousafzai, A. K., Rasheed, M. A. 和 Bhutta, Z. A. (2013)。年度研究回顾：改善营养 - 通往复原力之路。儿童心理学和精神病学杂志, 54(4), 367-377. doi:10.1111/jcpp.12019

