mryes888 / July 22, 2013 09:20PM

學生要避免的不良飲食習慣

[size=medium]同樣是“吃”，有的“吃”出了健康，有的反而“吃”出了疾病，可見“吃”中大有學問。這學問就是要樹立良好的飲食習慣，合理平衡的膳食營養。
學生要應付考試就得注意飲食習慣，以下四種不良飲食習慣千萬要避免，家長們應多多關心，有健康的身體才有好的學業成績啊！
原文出處：[url=http://tw.myblog.yahoo.com/nt520-lover/article?mid=125&prev=-1&next=124]http://tw.myblog.yahoo.com/nt520-lover/article?mid=125&prev=-1&next=124
[/url]
一、　　吃零食和速食快餐過多。
受西方飲食模式的影響，食品種類的增加，食品廣告的宣傳，學生吃零食和洋快餐增加，如味漢堡、炸薯條、蝦片、炸雞腿、巧克力、冰淇淋、牛油蛋糕等等，大多是高脂、高糖、高鹽、高味精食品，甚至含過多的添加劑，營養低，價值不高，學生過多進食這類食物容易導致肥胖、蛀牙，也會影響正餐的胃口，應少吃為佳。確有必要補充小吃時，如參加體育活動後或考試期間，可適當選用全麥麵包、牛奶或豆奶、果仁或水果等。

二、　　用含糖飲料代替白開水。
要知道，大部分軟飲料pH值在2.0--4.0之間，含有蔗糖和其他醣類，果汁飲料含有天然果糖、葡萄糖。所有這些成分都會增加蛀牙的危險性。過量飲用導致糖攝入過多，可引起肥胖；有的飲料含有咖啡、可樂等成分，有利尿作用；有的含有合成香料、色素或防腐劑，會影響胃腸功能，加重腎臟負擔。

實際上，飲含糖飲料不如喝白開水，這是因為白開水易解渴，進入人體後立即發揮其調節體溫、輸送養分和消除廢物等功能，因此，建議學校和家長要引導學生多喝白開水，少喝飲料。

三、　　挑食或偏食。
據家長和學校反映．相當一部分學生不喜歡喝牛奶，不愛吃豆腐，不愛吃水果，蔬菜也吃得很少，對魚、肉、蛋則挑著吃。這樣容易造成營養素不均衡。學校和家長要引導學生吃多種多樣的食物，特別要強調對奶類和豆製品的攝入。

四、　　盲目節食減肥。
有的青少年尤其是女孩，往往為了苗條而盲目節食減肥。不吃早餐、只吃青菜不吃肉、一餐只吃小半碗飯者大有人在。結果引起體內新陳代謝紊亂，抵抗力下降，出現低血糖、低血鉀，有的甚至因節食導致“神經性厭食症”。

專家認為，正確的減肥辦法應是合理控制飲食，多參加體力活動，使能量的攝入和消耗達到平衡，才能保持適宜體重。隨便購買無衛生保證的街頭食品。
眼下街頭無衛生保證的食品可真是“琳瑯滿目”，有調查資料表明，校門附近食品攤點和街頭食品攤點整體衛生狀況不合格率達70%；持有衛生許可證、健康證的從業人員不到一半，食品污染嚴重，餐具未經消毒，濫用食品添加劑和調料。這些都很容易引起食源性感染，危害學生健康。

下一篇：[url=http://springback.ucart.tw/remember0718]13種能讓人變聰明的食物[/url]
[/size]