

# 如何远离“小胖墩”和“黄豆芽”

## 纽崔莱营养中国行给你权威答案

本报记者 傅静之

为什么总有那么多的孩子变成小胖子?为什么家长们费尽心思“进补”,孩子却仍然不长个子?本周一,由安利公司联合中国健康教育中心在杭州举办的“2014安利纽崔莱营养中国行”浙江站活动,专门请到多位全国儿童营养以及生长发育方面的专家为家长们普及权威知识。

因为所涉话题关系到千家万户的育儿问题,以致几百人的会场座无虚席,开场后一小时还有慕名而来的家长守在门口期待能有余额。现场活动中,浙江大学营养与食品安全研究所所长、国家杰出青年基金获得者王福倌、复旦大学附属中山医院营养科主任高键等营养与健康教育专家共聚一堂,就如何为儿童补充充足的营养,为其一生打好良好的健康基础进行了探讨。

### 四大问题导致营养不良

“现在不少娃娃要么是‘小胖墩’,要么是‘黄豆芽’,大部分家长遇到的都是这两个极端难题。其实,无论是过胖还是过瘦,都是营养不良的表现。”讲座的一开始,王福倌就一针见血地指出。在她看来,很多孩子在婴幼儿时期由于辅食添加不正确,导致缺铁性贫血非常普遍。婴儿6个月以后,从母体中带来的铁的储存量基本消耗殆尽,就需要从膳食中来补充铁。而奶类是一种缺铁的食物,因此及时合理地给宝宝添加辅食就非常重要;6个月以后,要给孩子及时添加强化铁的米粉,并陆续添加鱼泥、肉泥、肝泥等含有丰富血红素铁的动物性食品。许多父母给婴幼儿的辅食主要以米粥、蔬果泥等为主,但这些食物中铁的含量很少。缺铁性贫血不但会影响儿童生长发育,造成免疫力低下,还会影响智力的发育。

王所长指出,在1—3岁这个阶段,缺锌又成了一个突出的问题。孩子缺锌一般表现为头发黄、食欲减退、视力下降、免疫力低下、经常感冒发烧、生长发育缓慢、注意力不集中等。动物性食物是锌的主要来源,锌含量前10位的动物性食物分别是:生蚝、扇贝、赤贝、海蛎子、牛肚、河蚌、羊肉(瘦)、牛肉、鳕鱼、驴肉(瘦)。可见,贝类在锌含量上具有很大的优势,日常饮食中可以适当吃一些;而如果儿童偏食,则会造成缺锌更加严重。

此外,儿童对钠的摄入应该比成人少。但很多家庭口味偏重,又让孩子吃“成人饭”,会造成宝宝钠摄入量过多,影响钙的吸收,从而导致身体发育迟缓、个子矮小。再就是儿童喝水少而喝甜饮料太多,也是个非常严重的问题。据最新调查显示,仅有20.9%的儿童和青少年能达到推荐的每日饮水6次以上。甜饮料摄入过多会阻碍儿童发育,可能造成矮小、骨折、龋齿,并增加肥胖、高血压、2型糖尿病的发生风险。

### 儿时营养决定一生健康

“儿童时期的营养是一生健康的基础,其好坏决定了人一生的健康。”复旦大学附属中山医院营养科主任高键表示:7—12岁儿童的营养,应满足7—9岁时每日摄入量热量达到2200千卡;10—12岁的男孩每日2600千卡,女孩每日2340千卡;蛋白质应达到7—10岁每日60克;10—12岁时每日70克,优质蛋白质要达到11—14%。在每日食物的安排上,主食应讲究谷、豆、粗、细搭配,使人体必需的各类氨基酸齐全、互相补充;家长们最好变着花样使食物多样化,力求一周内的饭菜种类不重复。此外,高键提醒,有些食物儿童最好不要吃,比如肥肉、可乐、碳酸饮料、彩色食品、泡泡糖、果冻、含添加剂多的



营养健康教育专家王福倌、高键等就儿童营养问题与数百位家长座谈。

加工食品、高糖食品等都最好都不要碰,且儿童必须完全禁酒。

王福倌所长表示,充足的营养才能支撑健康的体魄,“安利纽崔莱营养中国行项目”搭建了这样一个平台,让营养专家、媒体记者与公众一起交流、探讨,并通过媒体准确的报道,让受众更关注儿童饮食科学,树立正确的营养观。

### 打造舌尖3.0时代

《舌尖上的中国》的热播,让串起美味与情感的中华美食再次成为公众热议的焦点。“然而,尊享口感与文化,只是创建了舌尖的二维空间;只有了解到美食的真正精髓——营养与健康价值,才能打造出舌尖3.0时代的真正含义。”今年6月21日,在由

中国健康教育中心指导,安利(中国)日用品有限公司等主办的第二届中国营养传播大会暨2014安利纽崔莱营养中国行启动会上,来自政府、学界、媒体和企业的代表对当前营养传播现状进行了热烈探讨。“营养中国行”将走入北京、上海、广东、山东、江苏、浙江、辽宁、河南等10个省市,通过与当地营养专家及媒体、居民的互动,烹制一席全媒体营养传播的盛宴。与往年不同的是,今年的活动将借助微博、微信等新媒体平台,打造网络空间的舌尖3.0时代。截至目前,“2014营养好微博”已与233.4万人亲密接触。

本次活动还启动了“营养中国”微店。“营养中国”微店是在今年大热的微信平台基础上搭建的

一个融合营养基础知识、趣味小测试、孕期营养、特殊人群营养等大众最关心的系列健康问题的知识库,同时还具备了“约饭”等社交互动功能;而去年吸引众多网友参与的“营养好微博”大赛,今年也将继续举办。

“安利纽崔莱营养中国行”活动自2012年成功举办至今,已历经两年的沉淀。“营养中国”主要通过邀请专家、媒体以及关注健康的营养达人,展开“三方头脑风暴”,帮媒体“学营养”、跟专家“聊传播”,让媒体发现科学的信源,让专家找到合适的媒体。活动中开展的“营养大讲堂”,坚持邀请权威专家与公众面对面讲营养,让公众学到了权威的营养知识,提高了辨别虚假信息的能力。

## 技术创新 贴心服务

# 天健水务乐做“水保姆”

俞天水

随着人民生活水平的提高,老百姓对自来水标准的要求越来越高。如何让居民喝上放心水,背后还有一支活跃在浙江省内外的“水保姆”队伍。提起这支“水保姆”队伍,许多自来水公司的人

都会说,杭州天健流体控制设备有限公司的员工功不可灭。

“为人民天天用上健康的水而服务”,话很简单,但“天健水务”总经理陈锋为这个愿景已苦研10多年,至今,尽管他们处理的饮用水标准已远高于国标,但他还是不满意。作为我省首家水运行维护企业,“天健水务”的水

处理技术创新抓住了加药的关键。“天健水务”联合国内外高校和科研单位专家,对传统药剂和加药方式方法进行创新,通过研发、设计推出了石灰投加系统、次氯酸钠投加系统、聚合氯化铝投加系统、高锰酸钾投加系统、PAM投加装置等;尤其是次氯酸钠取代氯气在水处理中的应用,实现

了更安全和方便消毒作用。而石灰在水处理中应用可减少黄水现象,增强水质的口感;聚合氯化铝的絮凝效果好,降低浊度。如今“天健水务”服务区域已发展到了省内外200多家自来水公司。加药剂和装置被评为浙江省科技新产品,并申报国家专利。

如今,“天健水务”不仅是浙江省优秀创新型企业、国家海水淡化产业联盟企业,还是杭州市高新技术企业。“保姆式”全天候服务模式是“天健水务”创立的独特管理模式。“天健水务”在全国率先构建了水务物资供应链管理和虚拟水公司、市政供水、市政污水等

领域的技术服务网络化平台。将水务企业的物资供应、仓储管理、供应链管理、企业管理、技术服务、硬件维护、人力资源外包等进行融合,组建水务管理和运行专家团,实行远程与现场相结合的全网络化把脉管理,有效提升了水务运行质量、降低了水务运行费用,保障了水务运行的安全性。“水保姆”24小时全天候贴心式服务,让“天健水务”赢得了良好口碑。去年年底,杭州一处自来水质污染事件,公司临危受命,连夜加班加点安装了套新型活性炭装置,确保了水质安全和正常供应。

## 浙江网络招聘权威品牌

# 浙江人才网 更快 更准 更便捷

总机:(0571)88396111 地址:杭州市古翠路50号

- ◇个人注册用户超1000000名
- ◇企业注册用户超80000家
- ◇新增简历超10000份/周
- ◇提供80000个有效职位/天
- ◇首页日均流量超300000,日均网站综合流量超350000

## www.zjrc.com

【手机微信扫一扫】

关注浙江省人才市场官方微信账号zjrccom,最新的招聘资讯、岗位信息,求职指导、招考信息都将轻松获取。



日常人才招聘会	
11月5日(周三)	综合类技能人才公益性招聘会
11月7日(周五)	浙江省营销、外贸、管理、财务、文秘、广告专场招聘会
11月8日(周六)	浙江-武汉人才交流大会(武汉科技会展中心)
11月8日(周六)	浙江省医生护士专场招聘会
11月29日(周六)	浙江-上海高层次人才洽谈会(上海虹桥宾馆)
2015年3月7日(周六)	2015年浙江省春季人才交流大会
中高级人才招聘会	
11月7日(周五)	英才零距离-行政人事财务金融营销类高级人才小型见面会
11月8日(周六)	英才零距离-综合类高级人才小型见面会

注:中高级招聘可根据参会单位具体要求,协调见面会日期,但请至少提前一周联系(0571-88804937)。

## 资产处置公告

中国华融资产管理股份有限公司浙江省分公司拟对从中国建设银行股份有限公司浙江省分行收购的乐清市联丰电镀技术有限公司、温州索菲亚服饰有限公司、浙江博大塑料有限公司债权公开处置;拟对中国工商银行股份有限公司浙江省分行收购的温州市鹿城森狼鞋业有限公司、温州信博控股集团有限公司债权公开处置,现我公司拟以公开竞价方式对上述债权进行处置。

有意意向者请登录华融网站(www.chamc.com.cn)中的处置信息栏查询详情。

联系人:董女士 电话:(0571)87836751 传真:(0571)87836734 公告期内还受理该资产处置有关异议和咨询,受理排斥、阻挠查询或异议的举报电话:汪先生(0571)87836736 联系地址:杭州市开元路19-1,19-2号 中国华融资产管理股份有限公司浙江省分公司 2014年11月5日

## 分类信息

联系电话:(0571)85310538 85310085

杨勇:遗失二级建造师证一本,印章一枚。编号:233101276432。项目负责人人证一本,编号:浙建安B(2013)1100050。声明作废。

## 福彩七乐彩

第2014129期 总销量:8041080元 中奖号码:基本号(●) 特别号(★)

02 04 06 08 10 11 21

奖项	中奖条件	中奖注数	奖金
一等奖	●●●●●●●	12注	130595元/注
二等奖	●●●●●●	16注	13992元/注
三等奖	●●●●●	580注	771元/注
四等奖	●●●●	1027注	200元/注
五等奖	●●●●	13166注	50元/注
六等奖	●●●	18300注	10元/注
七等奖	●●	130929注	5元/注

本信息若有误以公证数据为准。 11月3日

## 福彩“15选5”

第2014300期 投注总额:992470元

01 08 11 12 13

奖项	中奖条件	中奖注数	奖金
特等奖	中5连4	0	2208927元
一等奖	5个号全中	121	2823元/注
二等奖	中任意4个号	7474	10元/注

奖金池累计220.8927万元滚入下期。 关注开奖信息,请关注浙江福彩官方微信(zjfc)。 本信息若有误以公证数据为准。 11月4日

## 福彩3D

第2014300期 销售总额:44576724元 中奖号码:6 0 5

奖项	浙江中奖注数	每注金额(固定)
单选	1949	1040元
组选3	0	346元
组选6	1372	173元

浙江销售2305974元,返奖金额2264316元。 “双色球”5亿元大奖送进行中,最高每期派送1500万元,详见浙江福彩网。 本信息若有误以公证数据为准。 11月4日

## 福彩双色球

第2014128期中奖号码 红色球:05 07 08 17 18 24 蓝色球:14

具体中奖情况见本报明日公告。 本信息若有误以公证数据为准。 11月4日

## 体彩6+1

浙江第14129期 总投注额:2911762元 中奖号码:1 9 8 0 6 6 4

奖项	中奖条件	中奖注数	奖金
一等奖	198066+4	2	31318元/注
二等奖	198066	81	1548元/注
三等奖	198000, 098060, 008066	874	300元/注
四等奖	198000, 098000, 008060, 000066	9369	20元/注
五等奖	198000, 098000, 008000, 000066, 000066	70162	5元/注

本期彩票特等奖奖金总额1508.853万元全额滚入下期。 免奖有效期:自11月5日起60个自然日。 免奖有效期:自11月5日起90个自然日。 更多信息查询:浙江体彩网 www.zjlottery.com。 11月4日

## 体彩排列3 排列5

第14300期 排3总投注额:1322430元 排5总投注额:9237614元 开奖号码(前3位为排列3):2 9 0 1 7

奖项	中奖注数	每注奖金(元)
排列3直选	367	1040
排列3组选3	0	346
排列3组选6	447	173
排列5	5	100000

免奖有效期:自11月5日起60个自然日。 本信息如有与公证开奖结果不符,以后者为准。 更多信息查询:浙江体彩网 www.zjlottery.com。 11月4日