

“舌尖上的刺激”围猎重口味学生



在一些学校、社区周边,价格低廉、口感刺激的零食泛滥。这些油炸小吃、麻辣零食、高糖饮料在让孩子的舌尖享受刺激的同时,也让他们热量过剩、营养摄入不均衡,长此以往,会出现肥胖、慢性病、性早熟等问题。守护青少年儿童“舌尖上的健康”,需要加强健康教育,完善相关法律法规,促进零食产业升级。



网络图

重口味让孩子“零食成瘾”

每到放学时段,一些中小学周边的小卖部、流动摊位便热闹起来,学生扎堆光顾。半月谈记者走访发现,学生们购买的主要是辣条、调味面制品、膨化食品、油炸串、碳酸饮料、网红奶茶等,其中,“五毛零食”“一元小吃”“两元凉面”以及3块钱一杯的奶茶备受学生追捧。

“奶茶就要多糖,没糖的我不

喝。”在湖南一所小学门口,一名前来“觅食”的学生说。

“很多孩子喜欢买全糖奶茶,每天还要喝2杯,埋下了健康隐患。”湖南省人民医院临床营养科主任蔡华告诉记者,目前,青少年是含糖饮料的主要消费群体。市面上一瓶500毫升左右的含糖饮料或奶茶,含糖量在40克到60克,而青少年儿童每日

摄入添加糖最好不超过25克。可面对甜甜的、丝滑的奶茶饮料,孩子很难把握好摄入量。

一些学生放学后购买零食边走边吃,还会“互相投喂”。在一些学校,“零食社交”流行,每当有人过生日,同学就会订购“零食花束”“零食盲盒”相送。一些家长表示,许多孩子将这些零食作为课间食

品,甚至用零食替代正餐、用喝奶茶代替喝水。

湖南省儿童医院消化营养科主任赵红梅说,当下很多青少年喜爱的零食都具备高油、高糖、高盐、高能量及低蛋白质、低维生素、低矿物质的“四高三低”特征。一些产品还存在配料表不规范、卫生不达标等问题。

“舌尖上的刺激”埋下健康隐患

多位儿科医生指出,校园周边高糖高脂零食泛滥,看似是日常饮食的小问题,实则持续累积之下,会引发多重健康风险,应引起高度警惕。

湖南省儿童医院党委书记梁松岳说,青少年儿童正处于身心发育期,自我约束能力、健康饮食辨别能力较弱,长期接触这类食品,不仅会导致营养摄入不均衡,而且易对重口味形成味觉依赖,导致越来越排斥清淡、天然的正餐食物,影响身体发育

和身心健康。

湖南省妇幼保健院儿科主任医师黄寒发现,一些青少年膳食结构严重失衡。医院接诊的很多超重孩子都存在饮食结构不均衡的问题,优质蛋白质、全谷物、新鲜蔬菜摄入不足,劣质碳水、含糖饮品摄入超标,陷入“热量过剩、营养匮乏”的双重困境,呈现肥胖与营养不良并存的不合理状态。长期过量摄入高糖高脂零食,不仅会造成热量过度堆积,更会导致

蛋白质、钙、锌、维生素等关键生长营养素摄入不足,影响青少年骨骼、大脑发育和免疫力构建,同时会提高味觉阈值,形成难以纠正的不良饮食习惯。

湖南省儿童医院自2024年开设体重管理中心以来,已接诊超重肥胖患儿超过3000名,其中重度肥胖患儿占比不低。这些孩子大多喜欢吃刺激性零食、偏爱高糖饮品,长期存在零食取代正餐的问题。

赵红梅介绍,高糖高脂饮食对青

少年儿童伤害大,会引发发育迟缓、免疫力下降、肠胃功能紊乱等问题,诱发多种慢性疾病,为成年后的心血管疾病、代谢疾病埋下隐患。同时,一些慢性疾病的低龄化趋势也很明显。湖南省儿童医院的临床数据显示,肥胖患儿并发症高发,过去多见于中老年人的非酒精性脂肪肝、胰岛素抵抗、高尿酸血症、糖耐量异常等疾病,在青少年儿童群体中的检出率上升。

多措并举守护青少年儿童舌尖上的健康

破解高糖高脂零食围猎青少年问题,需要构建家庭、学校、政府、社会四方协同、同向发力的治理体系,从加强顶层设计、教育引导、推动零食产业健康发展等方面发力,筑牢青少年饮食健康防线。

——家长要当好孩子健康的“守门人”。日常烹饪坚持“减盐、减油、减糖”原则,合理搭配新鲜蔬果、全谷物、奶类等,保障孩子三餐营养均

衡。引导孩子理性消费、科学选择食物,不将零食作为奖励或安慰孩子的手段,帮助孩子养成规律就餐的良好习惯。

——打造健康校园饮食环境。湖南省卫生健康委副主任刘激扬建议,学校应将营养健康教育纳入日常教学体系,通过专题课堂、健康讲座、科普宣传等形式,普及膳食营养知识,讲解高糖高脂饮食危害,提升青

少年健康饮食意识。

——完善相关行业标准和监管法规。湖南金州律师事务所高级合伙人袁小露说,目前没有相关法律法规禁止校园周边商户向学生销售高糖高脂零食,市场监管部门难以限制此类行为。应加快完善与青少年食品相关的行业标准和监管法规,严防针对未成年人进行不健康食品营销。

——推动零食行业健康发展。

梁松岳建议,相关企业联合营养专家加大研发力度,推出更多适合青少年的营养健康食品;医疗机构优化儿童营养门诊、体重管理服务,守护青少年健康。

长沙市市场监管局副局长张炼提出,可以考虑推出明示标签制度,给高糖、高盐、高脂食品贴上红色标识,或在食品包装上增加“三高”食品对健康有害,请谨慎选择”的提示语。
(据《半月谈》)