

# 用“健康食物”当零食就“健康”了吗?

零食不仅孩子们爱吃,也是许多大人的所爱。对于吃零食人们一直有种看法,认为吃零食是不好的习惯。其实,对待吃零食不能简单地一概而论,不能武断地说成是一种不健康的饮食行为。

吃零食也有许多好处

零食是指非正餐时间所吃的各种食物,适度地吃些零食既是一种享受,又可以提供一定量的能量和营养素,有时还可起到缓解紧张情绪的作用,提供一定量的能量和营养素,尤其对处在生长发育期、营养需求旺盛的儿童青少年而言,是对正餐很好的补充。

选择零食应从营养健康的角度考虑,宜选择一些健康食物。比如:水果富含膳食纤维、维生素和矿物质,酸奶营养全面、钙含量高,坚果(核桃、杏仁、松子、花生、榛子、栗子、腰果、瓜子等)含有丰富的维生素E、微量元素及较多膳食纤维。

警惕“不知不觉”摄入的能量

选择这些相对健康的食物作为零食,的确比吃油炸食品、烘焙食品等更健康。但

是,吃零食不加节制,也会带来健康问题。

零食是全天膳食摄入的组成部分,人们在评估能量和营养素摄入情况时,应把零食计算在内。

有些人特别注意控制一日三餐的摄入量,却忽视了来自零食的能量,一边聊天、看电视、听音乐,一边吃零食,不知不觉就摄入了不少能量。

还有人认为,这些“健康”零食所含能量低、营养丰富,用它们代替正餐可以在减少能量摄入的同时获得充足营养。其实,零食不如正餐的食物种类多,所提供的营养素远不如正餐全面和均衡,如果摄入过多,不仅会导致能量过剩,还会影响其他营养素的摄入。

健康吃零食,注意这几点

第一,应根据体重及正餐摄入情况选择适合自己的零食,并控制摄入量。如果三餐能量摄入较少,且对能量需求较高,可以考虑选择富含蛋白质、碳水化合物零食加以补充;如果已步入超重或肥胖“行列”,则需要控制能量摄入,避免糖和脂肪含量较高的零食,或杜绝零食;如果三餐中蔬菜、水果摄



入较少,可以选择蔬菜、水果作为零食。

第二,宜在两餐之间吃零食,以免影响正餐食欲。看电视、聊天时尽量不要吃零食,以免不知不觉摄入过多。

第三,在同类零食中应选择能量较低的,以免能量摄入过多。

第四,吃零食后要注意口腔卫生,尤其是儿童青少年,应养成早晚刷牙、减少吃零食次数、吃零食后漱口的习惯。文章来源于网络。文章版权归原作者所有 内容为作者个人观点 本站只提供参考并不构成任何投资及应用建议。

**朱新生 ZHU ORTHODONTICS**  
Xinsheng Zhu, DDS, PhD  
牙科矫正 专家  
中文热线: 703-786-1909  
(亦可接受短信)免费咨询  
多年牙齿矫正经验  
接受多种正牙保险和分期付款  
采用 金属托槽(metal brackets)  
透明托槽(clear bracket)  
隐形牙套(Invisalign)  
Invisalign certified  
服务大华府地区 两个方便地点  
Dumfries 诊所 Chantilly 诊所  
17606 Main St., Ste.200 Dumfries, VA 22026 (Woodbridge, Quantico Marine Base 附近) Tel: 703-445-1999  
14149A Robert Paris Ct Chantilly, VA 20151 (好运来, Chantilly 高中附近) Tel: 703-657-0555

**医生专版**  
A doctor in a white coat giving a thumbs up gesture.

**眼科医生 殷丹 Dan Yin, M.D.**  
(301)770-2020  
(Mon-Sat. 急诊24HRS)  
6333 Executive Blvd, Rockville, MD  
www.washingtoneyeconsultants.com  
一流医院, 一流医术, 一流设备, 一流医护  
●无刀激光白内障手术  
●近视, 远视, 和散光激光矫正及人工晶体植入  
●青光眼, 视网膜疾病, 眼睛发炎, 干涩, 眼睑疾病, 角膜损伤  
●糖尿病和高血压眼底检查  
●眼皮下垂修复和眼部美容(包括注射美容填充)  
●定制和验配普通/隐形眼镜  
\*纽约医学院M.D.  
\*著名的 New York Eye and Ear infirmary 住院医师  
\*美国眼科专家文凭  
\*Holy Cross Hospital 眼科主任医生

**罗迅妍 医师 疼痛康复科**  
Joan Luo M.D. Board Certified Physical Medicine & Rehabilitation  
●福建医科大学毕业 ●国家康复医院住院医师  
●纽约州立大学研究生 ●宾州大学附属医院住院医师  
●国家卫生总署Fellow  
Maryland Neurological Institute 及 Ann Arundel Medical Center 主治医生  
**主治** 脊椎、神经、关节及肌肉疼痛、车祸、工伤、运动跌打、损伤、头痛及中风后遗症、神经肌电诊断、各种封闭注射、针灸理疗  
接受各种医疗保险及车祸工伤保险  
预约电话: 301-987-8988 703-738-6127  
马州 8943 Shady Grove Court, Gaithersburg, MD 20877 355 和 270-8 号出口  
维州 3601 D Chain Bridge Road, Fairfax, VA 22030

**裴万征 医师 妇产科**  
Richard Wanzheng Pei, MD, PhD  
703-698-9668  
starcareobgyn.com  
聚有十多年临床经验  
诊所手术  
○子宫内腺瘤切除术:根治经血过多  
○子宫镜结扎输卵管,不须开刀  
○松弛阴道收紧术,改善性功能  
○痔疮切除、乳房肿物切除  
○药物去除静脉曲张和蜘蛛痔  
○微创腹腔镜手术:子宫及子宫肌瘤切除,不须开刀  
●妇科泌尿:治疗尿失禁,及非感染性尿急和夜尿增多  
●盆腔整形手术:修复子宫下垂、膀胱脱出、阴道松弛  
○产前检查,高危妊娠护理,无痛分娩、接生  
○妇科年检,各种妇科疑难病症  
○不孕症查治,人工受孕,再接通结扎后的输卵管  
○设有最先进 3D 彩色 B 超:检查胎儿和妇科  
Fairfax Hospital Office:3301 Woodburn Rd, Suite 102, Annandale, VA 22003 Next to Inova Fairfax Hospital Tel: 703.698.9668  
Herndon Office:106 Elden St, Suite 13, Herndon, VA 20170 Close to Reston Hospital Tel: 703.432.2433

**MOCH 血液, 肿瘤专科门诊**  
Montgomery Oncology Care and Hematology  
●美国临床肿瘤学会会员  
●Suburban Hospital, Shady Grove Adventist Hospital 专科主治医师  
●美国国立肿瘤研究院(NCI)与心、肺、血液研究院(NHLBI)血液与肿瘤专科 Fellow  
●哥伦比亚大学医学院附属圣文森特医疗中心内科住院医师  
**主治** 乳癌, 肺癌, 大肠癌, 胃癌, 肝癌, 胰腺癌, 头颈肿瘤, 肾癌, 前列腺癌, 膀胱癌, 宫颈癌, 卵巢癌, 淋巴瘤, 骨髓瘤 等各种癌症及各种血液病  
王冬梅 医师  
DongMei Wang, M.  
预约电话 (301) 424-9723 (301) 337-8116  
地址: 9715 Medical Center Drive, Suite 531, Rockville, MD 20850  
位于 Shady Grove 医院急诊室右侧的门诊楼内, Metro 及 66,40,43 号公车可达

**樊薇 Wei Fan MD 内科医师**  
主治各种内科急慢性疾病、外科、妇科、皮肤科常见疾病,健康体检、预防接种、肿瘤普查、妇科年检。  
具有多年临床经验,认真负责,耐心周到,个体化精细诊疗。  
接受各种保险及自费,全面接受新病人  
●美国内科学会专科文凭  
●美国内科学会会员  
●Shady Grove Hospital 主治医师  
●Hackensack UMC Mountainside Hospital 内科住院医师  
预约电话: 240-690-4114 或 301-299-3039  
地址: 2401 Research Blvd Suite 370, Rockville MD 20850

**精神心理专科 郑三君 医师**  
Jimmy S. Chen M.D. Ph.D.  
Board Certified Psychiatrist  
★美国康乃迪克大学神经内分泌学博士  
★哈佛医学院附属麻省总院和儿童医院研究员  
★天普大学附属达拉威精神疾病中心总住院医师  
**主治** 忧郁症、焦虑症、躁狂症、情感障碍、精神创伤后综合症、恐惧噩梦精神分裂症、强迫症、厌食、失眠、儿童行为障碍、多动症、性功能障碍、老年痴呆症。各种精神、心理和行为疗法,最安全、有效、先进药物疗法。  
公民入籍英文免试证明 司法协助  
Tel:240-498-4509;240-888-0403;301-740-2680;接受多种医疗保险和自费  
Fax:301-560-4924 Email jimmychen1988@hotmail.com  
18502 Office Park Drive Montgomery Village, MD 20886, Gaithersburg (270 Exit11)