

防近视加些粗粮少些糖

健康

浣滆

鍙戝竷浜庯細2009/02/23 12:09

目前中小学生近视眼的患病率很高。近视除光线不足、看书写字姿势不正确及用眼过度外,饮食不当的因素也不能忽视。据美国纽约大学研究员贝兰博士报告,体内微量元素铬缺乏与近视的形成关系密切。

很多家长不注意膳食的合理搭配,孩子经常吃一些精制食品,因而缺乏微量元素铬,铬在体内多与结蛋白相结合,为球蛋白的正常代谢所必需,在碳水化合物和脂肪的消化代谢过程中,铬元素协助人体胰腺分泌胰岛素,发挥重要的生理作用。青少年正处于生长发育的旺盛时期,对铬的需要量比成人大,铬主要在粗粮中含量丰富,如玉米、高粱米、红糖、豆类食品。蔬菜水果中也含有一定量的铬。中小学生的膳食主食应粗细粮搭配,适量食用蔬菜水果。

缺钙和维生素 B 1 会加重近视。钙不仅是骨骼与牙齿的构成成分,对眼睛也很重要,钙的缺乏能引起眼球壁弹性降低,眼肌疲劳,可加深近视,应给青少年经常食用含钙丰富的食品如虾皮、紫菜、海带、木耳等。维生素 B 1 缺乏也能使近视加重,青少年学生多喜欢甜食或喝甜饮料。过量高糖饮食在体内代谢过程中,要消耗大量的维生素 B 1。粗粮中含维生素 B 1 丰富,青少年应少食用精糖,适量食用粗粮。糖代谢产生酸性代谢产物而需要体内钙与铬等碱性元素发生中和作用引起钙与铬的减少,使近视加重。

预防近视,就要从孩子小时,从帮他建立好膳食结构尽量纠正偏食等不良习惯入手。