

# 不吃早餐能瘦？ 专家：不能！还会增加患肥胖的风险！



早餐,作为一天中的第一餐,其重要性不言而喻。它不仅是身体能量的重要补给站,更是健康生活的基石。俗话说:“人是铁,饭是钢,一顿不吃饿得慌。”这句话虽朴素,却道出了早餐对于人体健康的不可或缺性。北京大学公共卫生学院教授马冠生提示网友,不吃早餐不但影响学习效率,还会增加患肥胖的危险。

## 认识不到位

有些学生和家认为,早餐吃不吃无所谓,不吃早餐或早餐吃得不好可以从午餐或晚餐中得到补充。

## 没有时间

现代生活节奏加快,工作和学习的负担很重,人们养成了晚睡晚起的作息习惯,过着“早餐马虎、午餐凑合、晚餐丰富”的生活方式,这种不健康的生活方式也影响到孩子。

## 没有胃口吃

确实,晚上学习、工作到深夜,早餐不愿意起床,为了多睡一会儿,所以,根本就没有留出吃早餐的时间。急急匆匆起床后,人体的各个系统还没有完全运转起来,当然也没有胃口享受早餐啦!

## 控制体重

有些人认为,不吃早餐可以控制体重。其实,这是没有根据的。

## 不吃早餐的危害

首先,营养摄入不足。不吃早餐,全天的能量和营养摄入不足,导致蛋白质、钙、铁、锌、维生素A等营养素



资料图片

不足,出现营养缺乏症、缺铁性贫血等,甚至导致严重的营养不良。

其次,会影响学习效率。国内外的研究证实,不吃早餐和早餐质量不好的学生,上午第1、2节课就出现精力不集中、疲劳、思考问题不积极,第3、4节课时以上现象更加明显,不吃早餐或早餐吃得不好的同学中有1/3的人文化课不及格;早餐吃得好的学生,则精力充沛,思考积极,文化课不及格的比例明显比不吃早餐和早餐

吃得不好的人低。

大脑能够利用的唯一能源是血中的葡萄糖,不吃早餐或早餐吃得不足的学生血糖水平相对较低,不能及时为大脑的正常工作提供充足的能源物质,从而影响学习成绩;另外,由于不吃早餐或早餐吃得不足,未到中午就饥肠辘辘,机体因为能量和某些营养素不足,产生应激反应而导致大脑的兴奋性降低,出现心慌、乏力、注意力不集中,使工作和学习效率大大降低,从而影响学习成绩。

最后,增加患肥胖的危险。每周偶尔吃1次早餐的儿童青少年的肥胖率为18.6%,每周吃2-4次早餐的儿童青少年的肥胖率为13.5%,而每周至少吃5次早餐的儿童青少年的肥胖率为11.8%,尤其是不吃早餐或每周只吃1次早餐的男孩,其肥胖率高达24.3%。

不吃早餐,到吃午餐时饥肠辘辘,饥不择食,不知不觉吃下去过多的食物引起能量摄入过多,从而在体内转化为脂肪蓄积引起,也可能与其他肥胖相关因素有关所致。

## 早餐应该怎么吃?

四类食物:早餐提供的能量应占全天总能量的25-30%,原则是“营养全面、均衡”。要有谷类食物、动物性食物、奶类或奶制品,还要有蔬菜水果。一份营养质量好的早餐应该包括以上4类食物,各类食物的量可因人而异。

早餐晚做:为了节省时间,在头一天的晚上就把第二天早上要吃的食物准备好。例如,把水果洗好、切好,用保鲜膜包好放在冰箱。

家人进餐:家长的言传身教对孩子饮食行为的形成起着重要的作用。调查发现,孩子吃早餐的频率与家长每周吃早餐的次数联系密切,家长吃早餐的频率越高,其孩子吃早餐的频率也越高。

在为孩子准备早餐的同时,父母也应该和孩子一起享用早餐,来营造一种健康生活方式的家庭氛围。(石兰)

# 还在摸萌萌的“憨敦敦”? 小心感染鼠疫!

盛夏时节,高原草原一碧万顷,四五名游客围在三只旱獭身边,轮流伸手喂饼干、西瓜等食物。有游客上手抚摸,旱獭也不抗拒,甚至“一脸享受”……

近年来,这种与旱獭亲密接触的画面,在自媒体平台屡登热门,评论区频现“真可爱”“想摸摸它”等言论。对不少游客而言,这是人与自然和谐共生的画面,可在专业人士看来,鼠疫的主要宿主动物居然成为“流量密码”,这样的邂逅充满了危险。

## 可爱“萌宠”暗藏鼠疫风险

喜马拉雅旱獭,又称土拨鼠,因其四肢短粗、憨态可掬的形象,成为网络新晋“萌宠”,被部分网民贴上“圆滚滚”“憨敦敦”的标签。

然而,作为鼠疫源地的主要宿主动物,旱獭身上潜藏着我国甲类传染病——鼠疫。据了解,鼠疫是人兽共患的自然疫源性传染病,毒力强、传染快、病死率高。

随着青藏高原生态环境持续改善,包括旱獭在内的各类野生动物种群数量逐年增多。我国鼠疫自然疫源地中,旱獭的分布区是最为活跃的鼠疫疫源地,也是我国动物和人间鼠疫流行最严重的地区之一。

新华每日电讯记者梳理发现,

2013年至2023年,全国法定传染病疫情通报显示,鼠疫在个别地区呈散发或突发状态。多起鼠疫疫情与人类接触、食用旱獭有关。

2009年7月30日,青海省某地发生一起人间鼠疫疫情,造成3人死亡,共有患者12人,疫源是一只野生旱獭;2012年9月,四川省某地村民食用一只旱獭后感染鼠疫死亡;2014年7月,甘肃省某地牧民误入喜马拉雅旱獭鼠疫自然疫源地放牧后确诊鼠疫;2023年8月7日,内蒙古某地报告1例鼠疫确诊病例,相关部门称该病例接触野生动物导致感染……

青海省地方病预防控制所鼠疫预防控制科研究员马英表示,旱獭、鼠兔等野生动物体表寄生虫都携带了很多细菌和病毒,如果人类不去主动接触它们,病毒只在动物之间传播,如果主动接触,那么发生传染性疾病的概率会大增。

马英表示,在青海,旱獭和鼠兔栖息在同一生境当中,鼠兔为了躲避天敌,经常会钻入旱獭洞内躲避,鼠兔就很容易沾染上旱獭洞内的游离蚤,所以接触旱獭、鼠兔是非常危险的举动,会让人类暴露在传染危险中。

## 鼠疫宿主化身“流量密码”不可取

尽管接触旱獭会面临感染鼠疫的风险,但在部分自媒体平台上,旱獭相

关的内容仍屡登热门。

一些游客分享的视频中,游客抚摸旱獭并投喂饼干,甚至嘴对嘴投喂食物。此类内容往往因其内容猎奇、画面“可爱”,获得较高的浏览、点赞,甚至成为一些博主的“流量密码”。

记者在互联网平台检索“呆萌土拨鼠”“超可爱土拨鼠”等关键词,可以看到大量有关旱獭的内容,有人近距离投喂,还有人用手抚摸。不少网友评论称“旱獭好可爱,我也要摸”“去哪里找,我也想去看看”“我以前抓过,毛茸茸的”“据说肉质很美味”。更有网友认为,和旱獭亲密接触是人与自然和谐共处的体现。

多地疾病预防控制中心发布通告称,旱獭所携带的菌株是我国已发现的菌株中致病力最强、最容易导致死亡的菌株。接近、投喂、触摸旱獭非常危险,也不能在旱獭洞周围坐卧休息。为了最大限度降低人间鼠疫疫情,近年来,青海省多地对旱獭密度调查超过国标的地区开展保护性消杀。

此外,过多的人为干扰,会改变旱獭、鼠兔的生活习性,存在影响鼠疫防控的风险。青海省海北藏族自治州祁连县草原站站长仁青卓玛说,人为经常性接触动物,它们自然而然就不再怕人,对鼠疫防治效果也有负面影响。

## 严格管理疫源,规范网络传播

我国鼠疫防控工作经过长期的实践

和研究,积累了丰富的经验,建立了完善的疫情监测、疫情报告系统,具备了快速的鼠疫诊断技术,获得了成熟的鼠疫救治手段。人间鼠疫目前虽然属于散发状态,但依然应当及时提升应对能力,消除潜在隐患。

目前,青海、甘肃已制定实施《青海省鼠疫防控条例》《甘肃省鼠疫预防和控制条例》,以立法形式规范鼠疫防控工作。专家认为,鼠疫防控既是一项重大公共卫生工作,也是一项社会系统工程和现实的民生项目,地方政府应严格按照《防控条例》规定,进一步加强猎捕、饲养、交易旱獭等鼠疫源动物的打击力度。旅游部门及从事旅游经济活动的经营单位要加强对游客的科普宣传,阐明其中风险。

对于游客而言,不接触旱獭或者其洞穴,更不参与投食、喂食,也不捡拾或者食用其尸体,是避免感染鼠疫的前提。人与野生动物最好的相处方式就是不打扰它们,遵循自然规律。避免主动接触野生动物,尊重野生动物的生存空间,保持安全距离。

此外,受访专家认为,由于社交平台具有广泛传播、交互性强等特点,接触旱獭、鼠兔等行为极易形成示范效应,社交平台自身也应加强内容审核机制,定期进行内容核查,确保平台减少传播此类危险行为误导公众的内容,避免接触旱獭、鼠兔等行为在网络上广泛传播误导公众。(张龙 王艳)