

譚 力（主任醫生）Tam Li

吃零食也需要懂飲食科學

零食，是青少年、特別是孩子的愛物，很多成年人也喜歡吃零食，這是因為零食不僅方便、隨意，能夠補充主食營養的不足，還能夠放鬆心情。一項《中國居民零食專項調查》顯示，70%以上的3~17歲兒童少年每天都吃零食。近年，我國的零食消費連續多年持續增長。儘管吃零食是孩子的天性，但很多家長和老師都不太支持，但也難以阻止，顯得有些無奈。

甚麼是零食，吃零食有哪些好處呢？

按照比較權威的定義，零食是指“非正餐時間食用的各種少量的食物或者飲料”。很多人認為，吃零食不僅會影響孩子正常的膳食，而且不利於孩子的健康成長。其實，零食也是合理膳食的組成部分，對零食的攝取，只要把握好品種的選擇、進食量及進食的時間等環節，對促進健康還會起到有益的作用。近年來，科學家通過對零食的研究，發現吃零食不僅能補充人體的營養素，而且對養生健美、調節情緒均有一定的功效。如今，吃零食儼然成為人們的一種生活享受。

美國耶魯大學專家發現，吃零食能夠緩解緊張情緒，減少內心壓力。在用手拿著零食時，零食會通過手的觸覺和眼睛的視覺，將一種鬆弛的感覺傳遞到大腦中樞，產生一種難以替代的慰藉感，有利於減輕內心的焦慮和緊張。神經科醫生常常向人們提出建議，在緊張工作或學習的間隙，吃點零食，可以轉移人的緊張情緒，使人的心理壓力得到緩解，精神得到放鬆。現代社會競爭越來越激烈，吃零食似乎也可以成為減緩壓力的手段。另外，對於老年人、孕婦以及糖尿病和胃腸系統疾病患者等一些特殊人群，吃零食對維持身體健康也大有裨益。

不過，在兩餐之間合理地吃點零食，不等於無節制

地濫吃零食。無休止地濫吃零食確實會產生人們擔心的那些副作用，比如營養過剩、肥胖症、胃腸功能紊亂等等。就是說，吃零食也要適當、有節制。

專家認為，在兩餐之間，進食少量的零食，有益於補充營養攝取的不足。

怎樣科學、合理地吃零食呢？

專家認為，零食雖然有諸多好處，但由於零食所含的營養素遠遠不如正餐食物中的營養均衡、全面，因此，既不能一概反對吃零食，又不能刻意將零食當主食，零食只能作為正餐的補充。

選擇零食要講究營養和健康。花生、瓜子、糖果、巧克力、蛋卷等等都是兒童少年喜愛的零食，可以看出，人們對零食的選擇往往偏重口味，油炸、甜膩、鹹味重的零食對人們有著相當大的

吸引力。但油炸食品、過甜食物和鹹味過重的零食都會給健康帶來風險。因此，吃零食不能只圖口味和喜好，應以有利於健康為原則。選購零食時必須看成分表。最好是低糖、低脂肪、低卡路里、低膽固醇、不含化學添加劑（如人工色素、防腐劑、味精等）等等。應多選新鮮、天然、易消化的種類，如奶類、水果類、堅果類食物；盡量少吃油炸、過甜或過鹹的零食。

