



经常食用小摊食品损健康

<http://www.firstlight.cn> 2010-09-09

2010年9月份美国《学校卫生杂志》刊登美国一项新研究发现，经常从自动售货机或小摊上买东西吃的学生，更可能出现饮食问题，进而导致身体超重、肥胖或者糖尿病、冠状动脉疾病等慢性疾病危险大增。

密歇根大学医学院完成的这项新研究还调查了学校商店、小吃部等美国农业部推出的学校午餐项目之外的其他食物。结果发现，这些食物同样对学龄儿童的健康及饮食构成多种危险。

新研究主持人内科临床讲师，玛德胡瑞·卡卡拉博士表示，中小学阶段接触的食物会影响成年后的饮食习惯模式。

多项早期研究评估了美国学校午餐的营养价值及其对儿童总体健康的影响，结果与新研究基本一致。但是新研究首次具体调查了小摊食物及饮料对儿童健康的影响。

研究发现，22%的学生买小摊食物吃，而且高中生比初中生厉害，初中生比小学生厉害。另外，相比之下，经常吃小摊食物的学生，其糖和盐摄入量更高，而膳食纤维、维生素B及铁摄入量更少。

卡卡拉博士表示，乱吃东西会降低学生的饮食质量，这会导致青少年肥胖，进而增加多种慢性疾病的危险。而健康学校午餐项目的实施则可以降低这些健康风险。

[存档文本](#)