

新学期里,让早餐为成长中的孩子提供充沛体能

身体强壮才有好成绩



开学了,生活又恢复成以往的常态。

每天早晨,不少中学生手持油条、豆浆,匆匆忙忙走在(或骑车)上学的路上,为了赶时间,他们边走边吃。还有些学生即便在家吃早饭,也是胡乱吃上几口,糊弄肚子而已。一些父母不无担忧地说,这样吃早餐,根本满足不了孩子的成长需要,还为胃肠疾病埋下了隐患。相关专家认为,家长的担忧不无道理,因为孩子从小学升入初中,这既是学习历程中的一个较大转折,同时也意味着一个重要生理发育阶段的到来。

由于青少年处于生长发育高峰期,营养需要相对高于成人。“一日之餐在于晨”。因此,一份结构合理、营养充足的早餐,对在校学生来说显得相当重要。专家建议,学生的早餐应以低脂低糖高蛋白为原则,选择猪肉、禽肉、蔬菜、水果或果汁、奶等富含蛋白质、维生素及微量元素的食物,再补以谷物、面食为妥。以碳水化合物为主的食品,因含有大量淀粉和糖分,进入体内可使脑细胞活力受限,无法最大限度地动用脑力,使学习效率下降;煎炸类高脂肪食物,消化时间长,可使血液过久地积于腹部,造成脑部血流量减少,因而导致脑细胞缺氧,整个上午头脑昏昏沉沉,思维迟钝。所以,学生早餐应多吃些含蛋白质高的食品,如牛奶、鸡蛋、肉类、豆制品等。

为了让青少年健康成长,专家建议,家庭膳食中应该注意有计划的调配品种,尽量使饭菜多样化。

晚报记者 董亚飞

郑州新世纪女子医院
ZHENGZHOU NEW CENTURY WOMAN HOSPITAL

全国医疗质量 安全 信誉AAA级医院
省妇联权益部唯一指定意外怀孕援助医院

全年无假日医院
—8:00-20:00—



看妇科 就到女人自己的医院

24小时健康热线
0371-67353333 Women own hospitals

郑州新世纪女子医院倡导“绿色、安全、微创、无痛”的特色诊疗理念,积极推广“前沿医学科技”的临床运用,集聚大批京、沪、豫妇科以及不孕不育、计划生育、妇科微创、乳腺疾病、肛肠疾病、妇科整形等领域的权威专家,拥有国际一流的超洁净无菌净化手术室,配置各种高科技诊疗设备百余套(台),为科学规范诊疗各种妇科疾病提供最安全、最有力的保障。

炎炎夏日 倾情关爱: 每天前10名挂号患者均可获赠太阳伞一把。

温馨夜诊:18:00-20:00 市医保、新农合定点医院
为您提供更隐秘的私人空间

妇科炎症

意大利O³三维洁阴技术
O³活性氧充分接触病灶,杀灭病菌不留死角
绿色理疗生物波
不穿刺、不插管,只除病变,对盆腔炎疗效显著
酸碱平衡疗法
有效改善阴道环境,防止致病菌再次侵入
中西医结合腹腔渗透疗法
加快炎症组织对药物的吸收,大大缩短治疗时间
热能磁场综合疗法
突破传统诊疗局限,对盆腔炎、附件炎疗效确切

宫颈疾病

新一代美国双频LEEP术
微创无痛5分钟轻轻松松解除宫颈疾病,不影响再生育,让宫颈焕然一新
HIFU聚焦超声刀
断了宫颈疾病,令宫颈光滑如初
BBT自凝刀
温柔消融,痛苦少,不出血,无损伤,副作用小

不孕不育

(WHO)不孕症国际标准28步排查法
不孕不育重在明确病因,对症施治
美国COOK导丝输卵管再通术
不孕技术的“新宠”,让求子之路从此畅通
三镜联合介入治不孕
检查治疗一次完成,不孕患者的希望之星
宫/腹腔镜+COOK导丝介入治不孕
现代腔镜技术与美国COOK导丝完美结合,为新生生命的到来铺平道路

子宫肌瘤

3毫米微创腔镜手术
不开刀、不留痕,保宫微创祛除肌瘤
BBT自凝系统
微创消融,保全子宫,一次性祛除肿瘤
腹腔镜联合阴式手术
创新手术,祛除肌瘤、不留疤痕
中西医结合治疗
针对病因、保守治疗、安全无忧

计划生育

德国微管保宫全程无痛人流术
微管可视,不伤子宫,适合有再孕需求及对疼痛敏感的女性,更安全,更轻松
最新超导可视无痛人流术
轻松3分钟,早孕烦恼去无踪
新一代保宫取胚人流术
定位较准确,可减少对子宫伤害
无痛人流术
术中术后都不痛,费用相对经济

高新技术 盛大推介
意大利O³三维洁阴技术--各种阴道炎的克星
TCT、高危HPV检测--宫颈恶变早期筛查诊断金标准 钼靶乳腺检测--精确诊断乳腺疾病必备手段
美国VLH技术--针对性治疗各种盆腔炎、附件炎
宫腔镜、腹腔镜--引领妇科疾病诊疗进入微创时代
美国数码电子阴道镜--让妇科疾病“一目了然”
美国爱尔曼双频Leep术--中、重度宫颈糜烂的克星
HIFU聚焦超声--断了宫颈疾病,令宫颈光滑如初

专业开设: 妇科炎症、计划生育、不孕不育、妇科整形、宫颈疾病、妇科肿瘤、妇科微创、内分泌疾病、乳腺疾病、少女特需门诊、女性肛肠疾病、内科、外科、中医科、皮肤科等10多个专业科室。

地址: 郑州市黄河路与卫生路交叉口 乘车路线: 乘23、30、71、83、41、K811路公交车在黄河路卫生路站下车即到 QQ咨询:139501991 网址:www.zzxsj.net