

**编者按** 学习桌、近视治疗仪、营养液……开学季,不少家长忙着给孩子置办各种“装备”。在商家的宣传中,这些产品有些能治疗近视、矫正坐姿,有些提高记忆力和抗疲劳能力。但研究表明,合理膳食、多运动、养成良好的生活习惯才是孩子们健康成长的关键。

# 当心“学习用品”的套路又来了

开学季,家长们又开始忙着给孩子们置办各类“装备”了。除了学习用品,学习桌、近视治疗仪、各种功能性补品也不时撩拨着望子成龙的家长们。不过,这些名目繁多的产品,是否真有他们宣传的功效?也许,它带给家长们的更多是心理安慰。



## 营养液 多吃加重代谢负担,提防含兴奋类物质

一日三餐的营养摄入,对于部分家长来说,已经不能承载他们对孩子的爱了。给孩子补充额外营养,以期提高孩子的记忆力和抗疲劳能力是不少家长的期望,这也正是不少营养液、补充剂的卖点。那么记忆力是如何形成的?这些产品真的有用吗? “目前科学家对记忆力是如何形成的还没有研究定论,只有一些假说,例如,人脑中有860亿的神元,

各种各样的刺激会促使神经元生成突触连接并形成神经通路,通过反复刺激可以加强这些突触连接,这可能是细胞层次上学习和记忆的生物学机制。”东南大学生物科学与医学工程学院、儿童发展与学习科学教育部重点实验室杨元魁博士表示,不要迷信市面上一些宣称能补脑的营养液,因为这有可能适得其反。 “营养品超量进补会加重身体代

谢负担,而宣称能快速提神的营养液,还要提防是否有兴奋剂。有时这些兴奋类物质很隐蔽,未必会标注在外包装上。如果长期服用,可能会让孩子的神经系统发育异常,神经想持续兴奋的话,需要的刺激会越来越大。一旦没有强烈的刺激,记忆力、注意力会受影响。”杨元魁说,家长不必太焦虑,增强记忆的最好方法就是睡眠、运动以及通过食物摄入营养。

## 骆驼奶更有营养?

最近几年,市场上不同种类的奶也越来越多,牛奶、羊奶、骆驼奶……网上盛传一种说法,骆驼奶营养价值比普通牛奶高出许多,价格也比普通牛奶高出数倍,经常喝有降血糖的功效。事实真的是这样吗?

对于亚洲地区的生骆驼奶来说,其三大营养素含量确实比普通牛奶要高,口感也会比较浓稠绵密。然而,生骆驼奶并不等同于市面上销售的骆驼奶。每一头骆驼产出的生骆驼奶本身也有差异,在经过杀菌、包装等一系列生产加工和标准化处理后,营养数据也会有所改变。以某一款骆驼奶为例,其营养成分表标注如下:每100克骆驼奶所含的蛋白质、脂肪和碳水化合物分别为3.5克、4.5克和4.5克。与普通牛奶相比,这些成分只有脂肪略高一些,蛋白质和乳糖含量没有多大差异。

喝骆驼奶真的能降血糖吗?研究发现,喝牛奶和骆驼奶都能显著降低空腹胰岛素水平和糖化血红蛋白水平,改善胰岛素抵抗,不过两组干预实验并没有明显的差别。也就是说,不管是喝哪种奶,都对糖尿病患者有好处。但也有实验发现,2型糖尿病患者连续3个月摄入骆驼奶粉可使甘油三酯水平有所下降。总的来说,目前还缺乏有力证据来证实骆驼奶比牛奶对血脂水平有更好的作用。(科学辟谣平台)

## 网红学习桌 有辅助作用,重点是维持正确姿势

某知名购物平台上,不少商家的学习桌开始大促销。反射护眼贴膜减少眼疲劳、从小远离近视驼背等字眼,成为不少学习桌的卖点。有些家长不惜重金为孩子购买了昂贵的课桌椅,但它们究竟能否让孩子挺直腰杆、预防近视? “驼背与学习负担重,写作业、听课时不注意坐姿,行走时身体松松垮垮都有些关系。”南通大学附属医院

骨科主任刘璠说,身体处于挺拔状态时,肌肉要紧绷,相对比较累,而驼背时状态松弛,所以人会有一些惰性。学习桌可以起到辅助、提示的作用。 青少年常见的脊柱畸形有两类,一类是驼背,另一类是侧弯。“有的是由于基因缺陷,有的是姿势性驼背和特发性侧弯。”江苏省人民医院副主任医师李青青说,驼背患者常见的是由于长期低头等不良坐姿导致的,少

部分由于脊柱结核等疾病所致,姿势性驼背或侧弯一般不严重,通过锻炼身体就可以矫正。克服驼背,一是让孩子养成好习惯,另外也可以多让孩子做引体向上等运动。 “近视防控与阅读时间、阅读距离都有关系,预防近视还是要通过减少用眼时间,阅读距离保持在33厘米以上,同时增加户外活动时间。”南京市第一医院眼科主任医师王晶说。

## 格格品优选商城上线



扫码进入商城选购

精心培育的绿色、有机产品直接送到市民家中。

平台上线后订单不断,更有单笔千元大单来袭,营业额持续增长中。试运营期间,平台商品广受顾客好评,会员数量持续增加。

格格品商城产品定期更新增加,

格格来了! 8月18日,武汉科技报联合全国各大科普基地推出的格格品电商平台正式上线。平台集合各方资源,将全国科普基地

除湖北特色农产品外,陕西猕猴桃、青海野生枸杞、山西冬枣、福建古田竹荪等外省外新鲜果蔬也能在平台上选购到,让大家不出家门就能品尝到全国科普基地的特色农产品。

平台依托互联网、移动电商,为全国科普基地农产品提供量身定制的个性化服务和流通方案,推动农业生产企业转型升级,助力乡村振兴。

平台负责人称,未来将会有更多优质产品推出,平台将继续为全国科普基地农产品“带货”。“目前,正在招募团长和供应商,欢迎大家与我们携手,将更多优质农产品提供给全国网友。”

联系客服电话:18971150107