

让移民们更重视饮食营养 关于在 Viterbo 省开展新的促进移民融合路线的试验计划

LUMSA 大学 - 教育系

拉齐奥大区- 社会福利局

食物是人类生存的必要条件。

食物是我们获得维持生命所需能量和营养物质的主要渠道。我们身体的每项活动都需要能量，而人体这座机器所能利用的能量只能通过食物获得。

由于每个人的性别、年龄和所从事体力活动的不同，我们每天所需的能量也不同。营养物质在人体内的作用主要是保证身体成长、保障各项体力活动的正常进行和身体健康等。

主要的营养物质为：

- 碳水化合物
- 蛋白质
- 脂肪
- 维他命和矿物质
- 水

上列营养物质差不多在每样食物里都可以找得到，只是比例不同：没有一样食物包含人体所需的所有营养物质，所以不存在一样可以满足人体所需营养的“完美食物”。此外，没有一样食物是“不可替代的”，因为每样食物所含的营养物质一般性我们都可以在另一样食物中找到。所以，为了保证食物营养全面，最简单和安全的方法就是**食物多样化以及合理的搭配**。这样既可以享受各样美味，让每餐都不单调，更可以避免营养不平衡及由此可能引起的新陈代谢方面的问题。

最常用和简明的衡量食物选择正确性的工具就是

食物金字塔

图 1 根据人体所需的各种营养物质对食物进行分类。



Grassi e dolciumi = 脂肪和甜食
 Latte e yogurt= 牛奶和酸奶
 Carne e derivati = 肉类
 Verdure = 蔬菜类
 Frutta = 水果
 Carboidrati = 碳水化合物

图 2 食物的分类根据人体每日营养的需要，金字塔尖标示的食物是我们必须少量吸收的食物。



Bevande = 饮料
 acqua 6 bicchieri al giorno = 每天六杯水
 vino 1 bicchiere scarso a pasto = 每餐一小杯酒
 mensile = 每月
 settimanale = 每星期
 quotidiano = 每天

体育活动和体重

请记住要控制自己的体重并经常做运动。体重是计算人体所吸收和排除的热量的最重要根据。我们通过食物吸收能量，不论是在休息还是在运动的状态下我们的身体都在消耗能量。

不平衡的饮食习惯和相关病症

体重超重与肥胖

肥胖的主要原因是缺少运动和不正确的饮食习惯。在体重超重和肥胖的情况下应该多吃低热量的食物，如水果、蔬菜、复杂碳水化合物和以全麦为主的高纤维食物。由于这一类食物能提高饱胀感，这样就可以减少热量的吸收了。当然，在改善饮食的同时应增加体育活动。

糖尿病

II型糖尿病，即一般不需要用胰岛素的糖尿病，是全球最常见的糖尿病类型，得病的主要原因是成年后不好的饮食习惯。建议这类病人多食用复杂碳水化合物，特别是来自豆类和谷类的碳水化合物，最好是来自全麦食品中的。全麦食品和蔬菜所含的纤维能减慢血糖的吸收，以此避免饭后血糖突然升高。至于简单碳水化合物的吸收，请注意适量食用水果、牛奶和糖分。

心血管类病症

很多不正确的饮食习惯是造成这一类疾病的主要原因：特别是很少吃水果和蔬菜，却大量进食含饱和脂肪、胆固醇和盐分的食物。比如说饱和脂肪酸，尤其是动物脂肪里的，会提高血液里所谓“恶性胆固醇”的含量。所以，我们应该选择植物类脂肪，橄榄油则是最佳之选。同样，建议您多吃鱼，少吃油炸类食物。由于高血压是引起血管梗塞的主要原因之一，所以降低食物盐分是预防心血管类病症最值得注意的一点。

癌症

造成癌症的原因有很多，但是在发达国家百分之三十的癌症是由不好的饮食习惯所造成的。增加癌症发病率的主要因素有体重超重、肥胖、饮酒和食用腌制的肉类食品。预防癌症的主要途径是多吃水果和蔬菜。

哺乳期婴儿和儿童的正确饮食习惯

世界卫生组织和联合国儿童基金会倡议母乳喂养，最少要坚持到婴儿三至四个月为止，之后，在母乳喂养的同时婴儿可以进食其他的辅食。母乳是婴儿最好的食物，它含有婴儿所需的所有营养，为婴儿提供抗感染的抗体素，并且容易消化，无菌，而且温度适中，可以供婴儿马上食用。从心理学上来讲，母乳喂养是增进母子感情的好渠道，同时能让宝宝感受到母亲的保护，更有安全感。母乳喂养期间，妈妈的饮食多样化是非常重要的；这样能帮助婴儿慢慢习惯吸收多种不同的营养物质，以便婴儿能顺利断乳。

但是到一周岁，乃至一周岁之后仍继续只是母乳喂养的话并不能保障婴儿正常成长所需的营养物质。同样，在宝宝六个月之前就用牛奶替代母乳或者人工奶粉的话也是不可行的，因为牛奶不易消化，而且用牛奶喂养有可能会引起宝宝食物过敏。婴儿断乳期需小心对待，因为从心理学上来说这是母子关系中断的一个非常微妙的过程。

断乳的过程中应该保证婴儿不会对食物过敏。刚开始时（大概在第五个月）可以用一顿面糊代替喂奶，面糊可用蔬菜汤加米粉或谷类粉末做成。蔬菜汤可用 500 毫升水加胡萝卜、小南瓜和土豆一起煮，水煮干一半就可以用了。

一个月之后可以用面糊代替晚上的母乳或奶粉喂养，这样宝宝每天的饮食就由两顿奶粉和两顿面糊组成了。这样的饮食搭配保证了宝宝成长所需的所有营养素质：母乳或奶粉里的钙物质保障了骨骼的发育，肉类和蔬菜里的蛋白质保障了肌肉的发育，肉类和蔬菜所含的铁提供了血液里红血球形成的主要成分，而维他命和矿物质则由水果和蔬菜提供。

儿童的饮食

幼时良好的饮食习惯可以避免长大后的很多疾病。

由于大多数的移民子女和女性移民有适应当地饮食习惯的趋向，很多时候他们也会患一些由于高蛋白质、高脂肪和高糖分饮食所引起的典型疾病。

儿童成长所需要的食物份量由他自己根据自身的需要来决定：其实，每个人都有自我调整饮食份量的本能，这个本能由大脑的不同中心控制，这些中心通过分析是否有饥饿感或饱胀感来自行决定所需要的食物份量。即使是在哺乳期也应避免严格的每天两次的喂奶方式，一般情况下应该让婴儿自己决定吃多少；不仅如此，喂奶的次数也应由每个婴儿的个人需要来决定。

太过严格的饮食时间和食物份量会影响每个人的自我调整的本能。我们建议大人们树立榜样来教稍微大一点的小孩遵守进餐时间，这样，也可以让进餐时间成为家庭团聚的特殊机会，帮助小朋友们心理的健康成长。

Traduzione di Jijia Zhou