



扫码关注河北法治报微信微博



学校周边的重口味零食，对健康有影响吗？

在一些学校、社区周边，价格低廉、口感刺激的零食泛滥。这些油炸小吃、麻辣零食、高糖饮料在让孩子的舌尖享受刺激的同时，也让他们热量过剩、营养摄入不均衡，长此以往，会出现肥胖、慢性病、性早熟等问题。守护青少年儿童“舌尖上的健康”，需要加强健康教育，完善相关法律法规，促进零食产业升级。



重口味让孩子“零食成瘾”

每到放学时段，一些中小学周边的小卖部、流动摊位便热闹起来，学生扎堆光顾。记者走访发现，学生们购买的主要是辣条、调味面制品、膨化食品、油炸串、碳酸饮料、网红奶茶等，其中，“五毛零食”“一元小吃”“两元凉面”以及3块钱一杯的奶茶备受学生追捧。“奶茶就要多糖，没糖的我不喝。”在湖南一所小学门口，一名前来“觅食”的学生说。

“很多孩子喜欢买全糖奶茶，每天还要喝2杯，埋下了健康隐患。”湖南省人民医院临床营养科主任蔡华告诉记者，目前，青少年是含糖饮料的主要消费群体。市面上，一瓶500毫升左右的含糖饮料或奶茶，含糖量在40克到60克，而青少年儿童每日摄入添加糖最好不超过25克。可面对甜甜的、丝滑的奶茶饮料，孩子很难把握好摄入量。

一些学生放学后购买零食边走边吃，还会“互相投喂”。在一些学校，“零食社交”流行，每当有人过生日，同学就会订购“零食花束”“零食盲盒”相送。一些家长表示，许多孩子将这些零食作为课间食品，甚至用零食替代正餐、用喝奶茶代替喝水。

湖南省儿童医院消化营养科主任赵红梅说，当下很多青少年喜爱的零食都具备高油、高糖、高盐、高能量及低蛋白质、低维生素、低矿物质的“四高三低”特征。一些产品还存在配料表不规范、卫生不达标等问题。

“舌尖上的刺激”埋下健康隐患

多位儿科医生指出，校园周边高糖高脂零食泛滥，看似是日常饮食的小问题，实则持续累积之下，会引发多重健康风险，应引起高度警惕。

湖南省儿童医院党委书记梁松岳说，青少年儿童正处于身心发育期，自我约束能力、健康饮食辨别能力较弱，长期接触这类食品，不仅会导致营养摄入不均衡，而且易对重口味形成味觉依赖，导致越来越排斥清淡、天然的正餐食物，影响身体发育和身心健康。

湖南省妇幼保健院儿科主任医师黄寒发现，一些青少年膳食结构严重失衡。医院接诊的很多超重孩子都存在饮食结构不均衡的问题，优质蛋白质、全谷物、新鲜蔬菜摄入不足，劣质碳水、含糖饮品摄入超标，陷入“热量过剩、营养匮乏”的双重困境，呈现肥胖与营养不良并存的不合理状态。长期过量摄入高糖高脂零食，不仅会造成热量过度堆积，更会导致蛋白质、钙、锌、维生素

等关键生长营养素摄入不足，影响青少年骨骼、大脑发育和免疫力构建，同时会提高味觉阈值，形成难以纠正的不良饮食习惯。

湖南省儿童医院自2024年开设体重管理中心以来，已接诊超重肥胖患儿超过3000名，其中重度肥胖患儿占比不低。这些孩子大多喜欢吃刺激性零食、偏爱高糖饮品，长期存在零食取代正餐的问题。

赵红梅介绍，高糖高脂饮食对青少年儿童伤害大，会引发发育迟缓、免疫力下降、肠胃功能紊乱等问题，诱发多种慢性疾病，为成年后的心血管疾病、代谢疾病埋下隐患。同时，一些慢性疾病的低龄化趋势也很明显。湖南省儿童医院的临床数据显示，肥胖患儿并发症高发，过去多见于中老年人的非酒精性脂肪肝、胰岛素抵抗、尿酸血症、糖耐量异常等疾病，在青少年儿童群体中的检出率上升。

多措并举守护青少年儿童舌尖上的健康

破解高糖高脂零食围猎青少年问题，需要构建家庭、学校、政府、社会四方协同、同向发力的治理体系，从加强顶层设计、教育引导、推动零食产业健康发展等方面发力，筑牢青少年饮食健康防线。

——家长要当好孩子健康的“守门人”。日常烹饪坚持“减盐、减油、减糖”原则，合理搭配新鲜蔬果、全谷物、奶类等，保障孩子三餐营养均衡。引导孩子理性消费、科学选择食物，不将零食作为奖励或安慰孩子的手段，帮助孩子养成规律就餐的良好习惯。

——打造健康校园饮食环境。湖南省卫生健康委副主任刘激扬建议，学校应将营养健康教育纳入日常教学体系，通过专题课堂、健康讲座、科普宣传等形式，普及膳食营养知识，讲解高糖高脂饮食危害，提升青少年健康饮食意识。

——完善相关行业标准和监管法规。湖南金州律师事务所高级合伙人袁小露说，目前没有相关法律法规禁止校园周边商户向学生销售高糖高脂零食，市场监管部门难以限制此类行为。应加快完善与青少年食品相关的行业标准和监管法规，严防针对未成年人进行不健康食品营销。

——推动零食行业健康发展。梁松岳建议，相关企业联合营养专家加大研发力度，推出更多适合青少年的营养健康食品；医疗机构优化儿童营养门诊、体重管理服务，守护青少年健康。

长沙市市场监管局副局长张炼提出，可以考虑推出明示标签制度，给高糖、高盐、高脂食品贴上红色标识，或在食品包装上增加“‘三高’食品对健康有害，请谨慎选择”的提示语。

(半月谈微信公众号)

