

别让肥胖“偷”走儿童健康

专家为“小胖墩”减重支招

肥胖导致的慢性病向儿童青少年蔓延

北京儿童医院临床营养科主任医师黄鸿眉为近期接诊的14岁患儿小明(化名)感到着急:“他身高170cm,体重89kg,因高血压在心脏内科住院治疗,还伴有血脂异常、高尿酸血症和糖耐量受损。”

黄鸿眉介绍,由于小明血压偏高,家长担心运动风险,并不鼓励其参加运动。门诊中类似情况不少,家长没有意识到孩子体重超标,反而觉得孩子胖些可爱,直到出现肥胖并发症才开始重视。

“儿童肥胖容易诱发高血压、糖尿病、脂肪肝等疾病,这些慢性病向儿童蔓延会带来极大的健康危害。”浙江大学医学院附属儿童医院院长傅君芬表示,肥胖还会影响儿童的运动能力及骨骼发育,对行为、认知及智力产生不良影响。

调查研究发现,儿童期肥胖的产生主要是脂肪细胞数量增多,而成人期主要是脂肪细胞体积增大。“‘少壮不减肥,老大徒伤悲’的说法毫不夸张。”首都医科大学附属北京中医医院儿科主任李敏告诉记者,与成人肥胖症常合并内分泌系统疾病等不同,儿童肥胖症多为单纯性肥胖,常与遗传因素、不良饮食习惯、运动不足等有关。

李敏强调,孩子越胖往往越不愿意运动,如此会形成恶性循环,加剧超重或肥胖;随着年龄增长,肥胖的儿童青少年在发育过程中还可能并发脂肪肝、痛风、哮喘等疾病,成人后还可能患上高血压、糖尿病等疾病。因此,必须将儿童肥胖扼杀在萌芽阶段。

中国疾控中心数据显示,当前,我国6岁至17岁儿童青少年超重肥胖率约为19%。肥胖给儿童带来哪些健康危害?如何掌握儿童减重的“科学密码”?记者走访了多家儿童医院。



掌握“科学密码”帮助儿童健康减重

国家疾控局发布《学生常见病多病共防技术指南》、四部门联合制定《中小学生超重肥胖公共卫生综合防控技术导则》,这些国家级儿童青少年体重管理文件中,不约而同提及“营养”“科学减重”等关键词。

对此,专家指出,“吃、动、减”是儿童减重的“科学密码”。

“我为家长们推荐一个‘黄金餐盘法则’,即1/2非淀粉类蔬菜、1/4优质蛋白(包括鱼类、豆制品、瘦肉等)、1/4全谷物。”黄鸿眉强调,智慧饮食不是让儿童青少年节食,而是重塑饮食结构。建议每日精制糖摄入量少于25克,减少加工食品及反式脂肪摄入,每口咀嚼20次、单餐用时超20分钟。晚餐适量,避免积食。

在运动方面,建议每周运动5天,每天60分钟,强度组合推荐“30分钟有氧+20分钟抗阻+10分钟柔韧”。运动方式上,可选择儿童青少年感兴趣且能坚持的运动,如

舞蹈、球类、障碍跑等。日常避免久坐,每小时可以起身简单活动几分钟,做做拉伸动作。

黄鸿眉说,减重需遵循渐进原则,家长应建立“营养—运动—监测”管理闭环,避免采取极端节食等损害健康的减重方式,用科学方法帮助孩子构建受益终生的健康生活方式。

何种情况可能需要寻求专业医疗帮助?复旦大学附属儿科医院内分泌代谢科副主任医师裴蔚表示,家长们要正视肥胖问题,避免拖延到出现严重并发症才来院就诊。需就诊的情况包括孩子达到肥胖或超重标准;出现颈部、腋下等部位黑棘皮,腹部皮肤紫纹;出现多饮多尿、睡眠打鼾等症状。

需要提醒的是,不能将体重管理门诊当做“减肥速成班”,体重控制是漫长过程,需长期坚持,生活方式干预是减重核心,要严格自律,其他医疗手段都是辅助。

突破“瓶颈”“堵点”有效防控“小胖墩”

“临床上经常遇到,部分家长误将‘多吃’等同于‘营养好’,忽视高糖零食、久坐行为等对健康的长期影响。”因此,傅君芬表示,提升家庭健康素养、推广科学喂养理念是当务之急。

也有家长在网上表达,部分减重措施落实起来“有心无力”。比如课业压力导致家中学龄儿童日均运动量不足1小时,睡眠不达标;电子屏幕使用时间超2小时,久坐与过量碳酸饮料摄入等。

对此,北京儿童医院临床营养科专家团队建议,构建家庭、校园、医疗三方防护网,打破“致胖闭环”。家庭端推行“健康加油站”,开

展亲子烹饪实践;校园端实施“五色营养餐盘”,创新课间运动模式;医疗端建立多学科联合门诊,开展人体成分分析、代谢指标监测。

儿童青少年超重和肥胖的防控是一个系统工程。专家指出,超重或肥胖儿童青少年可先到医院营养科由医生制定营养饮食和运动方案,再到中医医院儿科由医生根据辨证情况采用如代茶饮、针灸等中医药方法治疗。

“儿童肥胖防大于治,可在中医治未病理念指导下通过体质辨识早期防治。”首都医科大学附属北京地坛医院儿科副主任医师姚艳青认为,中医药通过个性化方案

改善体质、调节机体代谢,作用温和,副作用小。

姚艳青说,当单纯的中医或西医治疗效果不佳时,应考虑中西医结合治疗;而出现严重肥胖合并代谢综合征,或肥胖引起代谢相关脂肪性肝病、多囊卵巢综合征、睡眠呼吸暂停等情况时,更需要中西医协同发挥作用。

因此,儿童肥胖防控需从“治病”转向“治未病”,构建家校医协同治理体系是打破儿童“胖循环”的核心路径。全社会应该共同行动起来,重塑健康轨迹,为下一代筑牢健康体重的防线。

舌尖减盐指南 教您健康吃盐



盐是生活和身体的必需品,但盐绝不是多多益善的调味品,吃盐过多会导致血压升高,得心血管疾病的危险增加,还会流失身体中的钙。限盐可有效降低血压,减少冠心病、中风等心血管疾病的发生。现在就给大家推荐几个有助于减盐的妙招。

尽可能自己做饭。每人每天吃盐量最好不超过6克。6克是多少?普通啤酒瓶盖去掉胶垫后一平盖相当于6克。限制钠盐的使用,最好吃新鲜

食材而不是加工食品。

做饭用盐勺。标准盐勺是2克,一日三餐可以根据家中人口计算每餐放的盐量以及分配到每个菜的盐量。注意酱油、辣酱、黄酱等调味品中含的钠盐相当可观,也要计算在内。味精、小苏打中也含钠,同样要考虑在内。

使用低钠盐。用富钾低钠盐代替普通食盐也是一个很好的减盐方法。

少吃高盐食物。如榨菜、咸菜、豆腐乳、腌菜、腌肉、腊

肉等,一块4厘米见方的豆腐乳,含盐量5克。

罐头别直接吃。对于含钠的罐头食品,建议食用前用水冲洗。

选择带滋味的蔬菜。用蔬菜本身的风味来调味,例如将青椒、番茄、洋葱、香菇、芹菜等味道比较浓郁的食材和味道清淡的食物一起烹煮,可增加味道,少用盐。此外,还可以用醋、柠檬汁等各种酸味调味品来增添食物味道。

学会看食品营养成分

表。可根据营养成分表计算从包装食品中摄入的钠量,选择含钠量低的食物。包装食品的营养成分表中都会标注每100克食品的含钠量,用每100克包装食品中的钠量乘以摄入的该包装食品量(多少个100克)。1克钠换算为2.5克盐。

在外就餐选择减盐菜。饭店的饭菜常因需要增加口感而多盐,外出就餐要嘱咐少盐。

(本版综合)