

健康北京



主办 中国医药卫生事业发展基金会
北京市卫计委
北京晚报

制作 北京晚报健康快车工作室

开学了, 别再让孩子胖下去

北京健康科普专家
北京市疾控中心 赵耀

寒假结束,不少家长发现自家孩子胖了不少。因为在春节期间,孩子整天看电视、玩手机、玩电脑,再加上进食过量,零食不断等,不长肉是不可能的。开学后,孩子面临着学习压力,导致他们没时间或不想进行体育运动,这更增加了肥胖的可能性。

如何判断
儿童超重肥胖

学龄儿童正处于生长发育的关键时期,适宜的身高和体重增长是营养均衡的体现。需用分性别和年龄的身高和体质指数(BMI)来判断学龄儿童的营养状况。下面是体质指数的计算方法:体质指数(BMI),即体质指数=体重(kg)/身高²(m²),将算出的BMI值通过表1来比对,可以判断体重是否超重或肥胖。

超重肥胖危害多

对心血管系统的影响 肥胖可导致儿童血黏度增高;血总胆固醇、低密度脂蛋白胆固醇和载脂蛋白等的浓度显著增加;左室射血时间和心搏出量高于正常体重儿童;血压明显增高。2010年全国体质与健康调研数据显示,男女肥胖儿童发生血压偏高的风险分别为正常体重儿童的4.1倍和4.0倍。

对呼吸系统的影响 肥胖儿童的肺活量和每分钟通气量明显低于正常儿童,说明肥胖症能导致混合型肺功能障碍。

对内分泌系统的影响 肥胖与人体内分泌改变有关。肥胖儿童的生长激素和泌乳素大都处于正常的低值;三碘甲状腺原氨酸升高,四碘甲状腺原氨酸大都正常;在性激素方面,肥胖男孩血清睾酮降低血清雌二醇增加,肥胖女孩雌激素代谢亢进,可发生高雌激素血症。胰岛素增多是肥胖儿童发病机制中的重要因素,肥胖儿童往往有糖代谢障碍,肥胖程度越严重,越容易发生

糖尿病。

对免疫系统的影响 肥胖儿童免疫功能有明显紊乱,细胞免疫功能低下最为突出。

肥胖对生长发育的影响 肥胖儿童能量摄入往往超过标准摄入量,但常有钙和锌摄入不足的现象。调查结果显示,男女肥胖组骨龄均值皆大于对照组。肥胖不仅影响儿童骨骼结构,更会使肥胖儿童下腰部等发生应力性改变而引发疼痛,同时增加肥胖儿童运动时的风险。

肥胖对儿童智力、心理行为的不良影响 有人对肥胖儿童进行儿童智力量表和行为评定量表的综合测试,发现肥胖儿童行为商数明显低于对照组。肥胖儿童的自我意识受损、自我评价低、不合群、更容易焦虑、幸福和满足感差。肥胖儿童反应速度、阅读量和大脑工作能力指数等指标的均值低于对照组。

定时定量不吃零食

超重肥胖儿童需要严格控制一日三餐,定时定量,不吃零食和夜宵,偶尔吃零食也应以低糖、低脂肪的水果蔬菜为主。

建议1 每天吃早餐,避免中午因饥饿而食用过多食物。

建议2 用小号餐具进餐,每餐细嚼慢咽,减慢吃饭速度,每餐七八分饱。

建议3 每天至少有一餐以全谷物为主食,如午餐或晚餐为粗杂粮。

建议4 每天都吃深色绿叶菜,中餐、晚餐分别至少有2种蔬菜。

建议5 给予适量的鱼虾、瘦肉、蛋、大豆及豆制品。建议增加大豆类食品的摄入,可增加到100克/天,同时相应减少畜禽肉类的摄入。

建议6 以低脂/脱脂牛奶代替全脂牛奶。

建议7 少吃油脂或糖分高的食物,如糖果、甜点、巧克力、冰激凌、肥肉、黄油、油炸食品、汉堡包、膨化食品等。

建议8 饮用白开水,不喝或少喝碳酸饮料、风味饮料等含糖量高的饮料。

养成健康行为习惯

家长们需要指导孩子们养成健康行为,健康行为习惯受益终身。

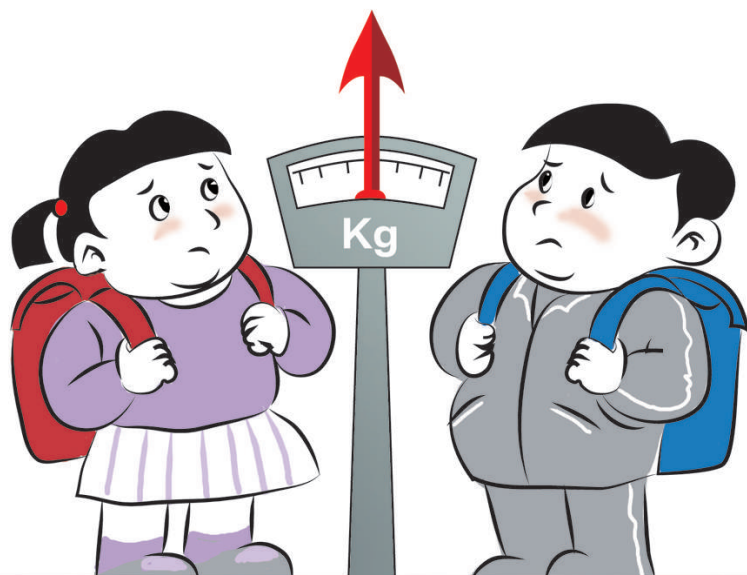
■养成每日晨起称体重的习惯,每周进行一次体重评价。

■购买食物时要看营养标签,尤其看能量项目。

■减少静坐时间,以动制静,鼓励以步行代替私家车、以家务代替看电视等,每天的视频时间(看电视、玩电子游

戏、使用电脑等)不超过1小时,越少越好。

■充分利用体育课、课间活动时间,鼓励孩子做多种多样的身体活动,增加运动强度和频率。每天应累积超过60分钟中等强度以上的身体活动。每周至少做3至5次,每次至少30分钟的中等强度运动,如快走、慢跑、游泳、跳绳、球类运动。



6岁—18岁学龄儿童青少年BMI筛查超重与肥胖界值

女生		年龄 (岁)	男生	
超重	肥胖		超重	肥胖
16.2	17.5	6.0~	16.4	17.7
16.5	18.0	6.5~	16.7	18.1
16.8	18.5	7.0~	17.0	18.7
17.2	19.0	7.5~	17.4	19.2
17.6	19.4	8.0~	17.8	19.7
18.1	19.9	8.5~	18.1	20.3
18.5	20.4	9.0~	18.5	20.8
19.0	21.0	9.5~	18.9	21.4
19.5	21.5	10.0~	19.2	21.9
20.0	22.1	10.5~	19.6	22.5
20.5	22.7	11.0~	19.9	23.0
21.1	23.3	11.5~	20.3	23.6
21.5	23.9	12.0~	20.7	24.1
21.9	24.5	12.5~	21.0	24.7
22.2	25.0	13.0~	21.4	25.2
22.6	25.6	13.5~	21.9	25.7
22.8	25.9	14.0~	22.3	26.1
23.0	26.3	14.5~	22.6	26.4
23.2	26.6	15.0~	22.9	26.6
23.4	26.9	15.5~	23.1	26.9
23.6	27.1	16.0~	23.3	27.1
23.7	27.4	16.5~	23.5	27.4
23.8	27.6	17.0~	23.7	27.6
23.9	27.8	17.5~	23.8	27.8
24.0	28.0	18.0~	24.0	28.0

单位:Kg/m²

提醒

家长是孩子健康体重的第一责任人,有些事项需要特别注意:

■避免出现“妈妈觉得你饿”、“爷爷奶奶们觉得你饿”的现象,让孩子过量进食。

■采用健康烹调方式,尽量少用油炸和煎的烹调方式。

■不能一味迁就孩子的口味,尽量避免孩子食用过多高脂肪、高糖的食物。

■可以先盛少量食物,更不要强迫孩子把碗里的饭菜吃完。

■不要盲目跟着广告为孩子挑选食品,更不要盲目选择减肥产品。

■家长们需要从自身做起,平衡膳食、积极运动,做孩子的好朋友,关注孩子的身高与体重等生长发育与健康状况。

插图 冯晨清