

小胖墩的暑假 减肥的黄金期

新闻背景

作为上海市公共卫生体系建设的重要项目,“儿童肥胖群体性防治与学校健康促进”已经开展了一系列举措,例如增加运动时间、举办营养讲座、减少学校午餐热量等,目前已经取得了一定成效。

最近调查显示,上海学龄期儿童的超重肥胖率已超过1/3,而且还在逐年增加。众多原因共同导致儿童肥胖的发生,不良饮食行为、不健康生活方式、婴儿期过度喂养和家长过分溺爱等,都会促成孩子的肥胖。

儿童期肥胖与成年期肥胖有所不同,儿童期肥胖不但是脂肪细胞体积的增大,而且还伴有脂肪细胞数量的增加,这更增加了控制肥胖的难度。营养师门诊中经常能看到,高血压、高血脂等成人病提早出现在小胖墩身上,肥胖的孩子免疫力差,容易感冒和过敏,肥胖的孩子还容易产生自卑情绪,诱发心理问题,所以肥胖给孩子带来的是身心双重伤害。

从理论上来说,夏季气温高,人的食欲不那么旺盛,新陈代谢速度加快,人不像秋冬季节那样容易“养膘”。对于小胖墩,更该好好利用这个减肥的“黄金季节”。

然而,酷暑天,不发胖,还要减肥,谈何容易?

有人提出节食减肥,但是,对于处在生长发育关键时期的儿童、青少年来说,节食的方法不可取,节食节

制了生长发育必须的诸多营养素,部分盲目节食者甚至用催吐导泻的极端做法减重,最终导致神经性厌食症,影响终身。

虽然参加“减肥夏令营”能在短期内达到体重下降的效果,但是出营后大多数小胖墩回复原来的生活环境及模式,反弹几乎不可避免。所以不从根本上改变生活方式,是很难达到长期减肥目的的。最近有些研究已经证明,快速减肥对身体有一定损害,从长远来看并不值得。

于是,人们越来越关注健康减肥又不反弹的方法。专家归纳了以下三点:

1. 合理安排食谱,重视早餐
2. 合理选择和安排零食
3. 改变生活习惯,增加运动

据研究,“不吃早餐”的孩子更容易发胖。孩子们不光应该吃早餐,还要保证早餐的质和量,摄入富含碳水化合物和蛋白质的食物,最好还要吃些水果蔬菜。合理安排一天的食谱,将营养素平均地分配到每一餐中也是很重要的。

学龄期孩子的胃容量小,又活泼好动,容易饥饿,合理添加零食是必要的,零食的热量要计入每天的总摄入量,不能毫无限制。掌握正确选择和安排零食对于超重肥胖的孩子来说更为重要。选

择零食要注意“红绿灯原则”,尽量选择能量密度低、营养素密度高的“绿灯食物”,选择新鲜、天然、易消化、不加工或少量加工的食物,如牛奶(酸)奶、全麦面包、鲜玉米、水果等,尽量避免高热量而且不健康的“红灯食物”如炸薯条、冰淇淋、巧克力、碳酸饮料、方便面等,少吃腌制的蜜饯等零食和路边小吃。

要增加和巩固减肥效果,改变生活习惯,参加运动是非常重要的,也需要家长的大力支持和配合。鼓励孩子做家务,避免长时间静坐,少乘车,多步行,引导孩子合理安排作息时间,和孩子一起运动,找孩子感兴趣的运动方式替代枯燥的运动,循序渐进,逐渐加大强度,并进行适度的奖励,使平时不爱运动的孩子爱上运动,相信小胖墩们能够逐渐走上健康之路。

汤庆娅(上海交通大学医学院附属新华医院临床营养科主任医师)

科普咨询

8月1日上午9:00~11:00,新华医院(控江路1665号)在院内门诊楼一楼大堂举办儿童肥胖的大型咨询活动,届时资深专家将为家长和孩子答疑解惑,免费提供体质指数(BMI)测试和相关资料,欢迎前来参加。

持续高温、湿热空气,在极端天气的环境下,许多人大量饮用苦丁茶、决明子茶、金银花茶等苦寒饮品来清除“内火”。殊不知,夏季过量食用性味苦寒的食物,反而有可能损伤脾胃,损害健康。

按照祖国医学的观点,夏季自然界暑湿重,人体的阳气比较旺盛,如果饮食起居不当,的确有可能出现上火的症状。中医认为人体的脾胃“喜暖恶寒”,长时间大量食用性味苦寒的食物,容易损伤脾胃的阳气,造成胃寒、反酸、胃痛、腹泻,严重时甚至会导致急性胃炎。

随着空调的普及,很多人几乎生活在“全程冷链”中,真正暴露在高温环境中的时间很短。如果仍大量食用寒凉的食物,很容易引起胃肠不适,反倒经常喝些热茶,适当吃一些含芳香性挥发成分的食物,如生姜、咖喱等,比较好,这正契合祖国医学提倡的“春夏养阳,秋冬养阴”的保养方略。

刘小雨

科普讲座

7月30日下午2时~3时,同济大学附属第十人民医院(延长中路301号)新大楼一楼大厅举办“夏季中医保健”专题讲座,由中医科刘小雨博士主讲,欢迎读者参与。

解析母乳喂养误区

在生活中,经常遇到很多身体状况良好的新妈妈放弃了母乳喂养,除了为了工作提早回奶外,还与母乳喂养的传统认知误区有关。

■ 怕肥胖 不少新妈妈拒绝给宝宝哺乳,理由是怕乳房下垂、身材走样,难以恢复苗条身材。事实是,产妇大量补充营养才是造成身材走形的主因,此时若能坚持母乳喂养,把多余的营养提供给宝宝,才能保持供需平衡。宝宝的吮吸过程反射性地促进母亲催乳素的分泌,促进母亲子宫的收缩,能使产后子宫早日恢复,有利于消耗孕期体内堆积的脂肪。

■ 怕劳累 许多经历剖腹产的宝妈,产后痛楚和疲倦随之而来,加上担心哺乳的动作会再次弄伤伤口,因而不愿意立刻给宝宝喂奶。然而出生头一两天的喂养很重要,是养成宝宝吮吸习惯的重要时刻,而且吮吸能刺激母乳的分泌,保证哺乳期乳汁的足量供应。无论顺产或剖腹产,产妇只要掌握正确的抱婴、哺乳姿势,是不会扯动伤口的。

■ 怕疼痛 发生乳房疼痛、乳头皲裂是喂养方法不当所致。正确的方法是:母亲坐、躺均可,关键是母亲和宝宝都感到舒适、放松。母亲的两臂要放在实处,背后垫枕头或靠垫,然后抱近宝宝以乳头触及宝宝面颊,在宝宝转过头寻找乳头时,顺势将宝宝的头部稍侧,使其腹部贴近母亲的胃部。在宝宝张大嘴时,帮助宝宝含住乳头和大部分乳晕,因为挤压乳晕才能使乳汁流出,仅仅吸吮乳头,会使乳头疼痛,而且吸吮到的乳汁少,宝宝可能哭闹甚至拒绝吸吮。

陈津津

科普活动

7月30日下午,12320邀请上海市儿童医院、上海市儿童保健所陈津津副主任医师,通过在线访谈及电话咨询方式为市民提供母乳喂养实用知识与指导。市民可于13:30~14:30登录<http://www.smbh.gov.cn>参与在线访谈或于14:30~15:30拨打12320咨询。

本版图片 ©



「坏胆固醇」给高血压患者「施压」



2006年中国心血管病报告显示,每5个成人中就有1人是高血压患者。值得注意的是,超过1/3的高血压患者血脂异常,高血脂和高血压经常“结伴而行”,这时血管将越来越脆弱。

血脂通常是指血浆中的脂类物质,主要包括甘油三酯(TG)、胆固醇等,胆固醇有“好”(高密度脂蛋白胆固醇,HDL-C)“坏”(低密度脂蛋白胆固醇,LDL-C)之分。“好胆固醇”能将血管中的“坏胆固醇”带走,减缓血管动脉硬化的进程。相对于健康人来说,“坏胆固醇”对高血压患者的不利影响更明显。

高血压患者的动脉常年处于压力较高的状态,动脉内壁“坑洞裂缝”比较多,这就为体积较大的“坏胆固醇”提供了潜伏的空间。随着“坏胆固醇”沉积越来越多,在动脉壁形成一个“斑块”。一开始人体没有任何感觉,如果不检查血脂,根本发现不了“坏胆固醇”在准备行动。随着斑块越来越大,占用了血管管腔里更多空间,通过的流量越来越少,滋养身体组织器官的营养不足,人们会感觉胸闷、心绞痛,或者头疼、手脚发麻,甚至莫名其妙地跌倒。与此同时,有些斑块还相当不稳定,就像皮薄馅大的饺子,随时可能破裂,诱发血管内血栓形成,把动脉完全堵住,造成“停水”,得不到血液供应的心肌细胞或者脑组织被“渴死”,心绞痛、心肌梗死或者中风就发生了。

因此,高血压患者在注意血压水平的同时更应关注胆固醇动态。最好每3到6个月测定一次血脂,其“坏胆固醇”水平应严格控制在100mg/dL(2.6mmol/L)以下,才能远离心脑血管疾病的危险。蔡乃绳(复旦大学附属中山医院心内科教授)

选择防治近视用品且听专业指导

人的眼睛需要氧气来保持健康。眼睛直接从空气中摄取氧气,而不像身体的其他器官那样从血液中摄取氧气。如果眼睛缺氧,会导致角膜水肿、眼睛发红等不适。高透氧透气性硬镜(简称RGP)所含的硅、氟等聚合物,能够增加氧气的通过量,不易引起缺氧及干眼症,不会造成角膜内皮细胞数的改变。RGP是隐形眼镜,配戴后看远看近均可,能有效控制青少年近视的增长。RGP镜片在正确护理下可使用长达2-3年。

RGP适合以下人群:软性隐形眼镜配戴不适,眼干及发炎者;高度近视及两眼度数相差很大者;青少年近视度数每年增长较快者。

值得一提的是,有些家长求治心切,通过网络购买所谓治疗近视的高科技产品,实际上这些



产品只能暂时缓解视疲劳,不能起到降低近视度数或彻底治疗作用。如“第E镜”只在看书、看近处物体时使用,看远还需要戴眼镜来矫正视力,它属于框架眼镜,不接触眼球,使用方便,但有外隐斜和

外斜的近视儿童长期配戴会加重斜视程度。上周,中消协已揭露“第E镜”的种种虚假夸大宣传,并发出消费警示。因此,家长在选择防治近视的医疗用品时,务必听从专业医师的指导和建议。朱剑锋

科普活动

上海市眼病防治中心(康定路380号)将分别于8月2日及8月16日上午9时开始在院内就

儿童青少年常见眼病问题举办讲座并接受咨询。

8月2日活动主题为“如何控制近视”,由视光中心冯浩雁、朱剑锋副主任医师主讲,活动后将为接

饮食与食道癌的进展关系紧密

近年来,食道癌发病率在40岁左右的中青年人中有增长趋势。除遗传因素外,食道癌的发生与亚硝胺慢性刺激、食道炎症与创伤,以及饮水、粮食和蔬菜中的微量元素含量不均衡有关,也就是说,与饮食关系紧密。

人们在生活中如果发现以下三个症状,就应该引起注意:

■ 咽下困难 进行性咽下困难是绝大多数患者就诊时的主要症状,但却是本病的较晚期表现。因为食管壁富有弹性和扩张能力,只有当约2/3的食管管径被癌肿浸润时,才出现咽下困难。往往在数月内病情逐渐加重,由不能

咽下固体食物发展到液体食物亦不能咽下。如癌肿伴有食管壁炎症、水肿、痉挛等,可加重咽下困难。

■ 食物反流 常在咽下困难加重时出现,反流量不大,内含食物与粘液,也可含血液与脓液。

■ 其他症状 当癌肿压迫喉返神经可致声音嘶哑;侵犯膈神经可引起呃逆或膈神经麻痹;压迫气管或支气管可出现气急和干咳;侵蚀主动脉则可产生致命性出血。

食道癌患者在康复过程中应注意培养良好的饮食习惯:

当出现哽噎感时,不要强行吞咽,否则会刺激局部癌组织出

血、扩散、转移和疼痛。在哽噎严重时应进流食或半流食。

避免进食冷流食,放置较长时间的冷面、冷牛奶、冷汤羹等不能喝。因为食道狭窄的部位对冷食刺激十分敏感,容易引起食道痉挛,发生恶心、呕吐、疼痛和腹胀感。所以进食以温食为好。

不能吃辛、辣、腥的刺激性食物,因为这些食物同样能引起食道痉挛,使病人产生不适。对于完全不能进食的食道癌病人,应采取静脉高营养的方法输入营养素以维持病人机体的需要。

胡少坤(上海四五五医院中医肿瘤科副主任医师)