

坐着写作业,忍不住去拉冰箱门

“世界肥胖日”专家谈儿童肥胖原因 营养、运动、压力、环境污染都是危险因素

复旦大学公共卫生学院昨天以“儿童肥胖”为题组织专家沙龙,上海预防医学会食品卫生专业委员会主任委员郭红卫教授、营养与食品卫生学教研室副主任何更生教授、儿童青少年卫生学教研室副主任史慧静副教授和卫生化学教研室副主任周颖副教授等在会上透露了关于儿童肥胖的多项最新研究动态。

肥胖男童多于女童

据介绍,在 1990 年以前,我国基本上没有儿童肥胖的问题。其后先是在大城市,然后大概到 1995 年以后,在一些比较大的城市郊区也发生了儿童肥胖问题,到 2005 年,我国城乡都出现了儿童超重肥胖发生率急剧上升。

去年,复旦大学公共卫生学院在一个相当于中等经济收入水平的区里做了 5~12 岁的儿童肥胖率调查。结果发现,超重率 15%左右,肥胖率达到 11%;而且儿童肥胖里存在性别不同,超重、肥胖的男童比女童要高。据分析,这可能跟男女儿童自身对肥胖的认识,以及家长对孩子的期望水平有关系。

广告影响食物选择

现在国际上普遍认为,大众媒体特别是电视广告媒体对一些食品的广告,可以影响到儿童对食物的喜好、偏好或者选择,也会影响到家庭的购买。以上海地区为例,选择三个频道做调查,发现食品广告占总广告的比例较高,占 26%,而食品广告当中,软饮料和快餐又占到 19%。这个调查同时在哈尔滨、西安

今天是一年一度的“世界肥胖日”。有统计显示,我国自上世纪 90 年代起,儿童肥胖率逐步上升。全国调查数据:1985 年儿童肥胖率是 0.2%,到 2010 年是 8.1%;上海市 2009 年的数据,则超重者占 11%左右,肥胖者占 13%。而全球儿童肥胖率在 2010 年是 6.7%。

展开,其中上海的比例是最高的。

每天 17 时~20 时,是儿童看电视最多的时间,周末看电视的时间更长。专家建议,在这个时间段应该对食品广告有一定的限制。全球 2010 年的数据显示,食品广告在电视广告中的比例是 18%,我国现在是 26%。

减少孩子“屏幕时间”

儿童肥胖里面有一个危险因素,叫做“屏幕时间”或者叫“静态行为”。过长时间静态地做作业或看电视等,发生肥胖的趋势更高。世界卫生组织已明确规定,5~17 岁的儿童青少年每天必须有 60 分钟以上的中等强度到高等强度的运动,这也跟本市正在推行的每天一小时体育活动是吻合的。

复旦大学公共卫生学院一项针对四年级到八年级的学生调查显示,平时每天坐着做作业的时间都在 140~160 分钟,周末有做作业长达 200 多分钟的。而看各类屏幕的时间,包括看电视、玩电脑游戏、看平板电脑或手机,平时每天在 60 分钟以上,四、五年级时间短一点,八年级也是在 40~67 分钟。周末时,这些四到八年级学生每天的“屏幕时间”

在 130~197 分钟,令人惊讶。

压力跟肥胖有关联

在教育界有一种说法:作业“减负”减不下来,肥胖就降不下来。确实,学习压力大,跟肥胖有关联。孩子为什么要吃?他压力太大,需要缓解情绪,坐在那里做作业,坐着坐着就去拉冰箱门。一到考试结束,他们就能够瘦下来了。当然,这些从直接经验中得出的结论,目前尚缺乏流行病学调查的数据。

医学专家发现,孩子睡眠少,肥胖就多。如果孩子睡眠充足了,早饭吃好了,学习效率也高,也不容易胖。现在的学生往往是睡得很晚,早饭又不吃,上午很饿,学不进,中午乱吃,晚上大量吃,这种饮食行为是导致肥胖的关键因素。因此,肥胖不是一个卫生问题,而是社会问题。

环境大于遗传因素

原来都说肥胖是遗传,现在看来,遗传因素反而没有环境因素影响大。爸爸妈妈胖孩子也胖,其实不纯粹是遗传,是共同的生活环境导致的——孩子在家里吃什么,是爸爸妈

妈买的、烧的;至于运动量,也取决于爸爸妈妈是否带他出去运动。

专家指出,现在的教育环境很容易导致肥胖。比如,幼儿园的老师习惯拿食物奖励孩子,倡导孩子带着食物到幼儿园去分享,让明星来做时尚食品的广告,等等。

还有孩子小时候的喂养问题。相对母乳喂养,奶粉喂养的孩子容易更胖一点。对于出生时低体重的孩子,很多家长更有一种“先天不足,后天补上”的心理,结果 2 岁之前过度喂养、造成过度生长。国外的流行病学数据已经证实,低体重出生的孩子与巨大儿一样,肥胖等慢性病的危险因素很高。国内也正在做这方面的关联研究。

远离加热塑料制品

复旦大学公共卫生学院一项有关环境污染与肥胖关系的研究发现,越肥胖的人,其尿中的双酚 A 浓度越高。但这只是一个初步结果,目前还无法就两者之间的这种对应关系得出结论。课题组选择了本市某区做调查,该区 2011 年的儿童肥胖率将近 20%。在这些儿童的尿液中,有 85%左右能检出双酚 A 来。这项研究提示,当我们在考虑儿童肥胖的控制过程中,除了营养问题、体育锻炼问题之外,是不是也应该开始关注环境污染的问题。

在高温条件下,双酚 A 从塑料里面溶出会更多一点,应尽量避免在高温状态下使用塑料制品。早餐店保温加热的塑料瓶装饮料,专家提醒最好不要买。 首席记者 施捷



街头有了“帮宝屋”

今天上午,一间由大巴改造的流动母婴室“帮宝屋”出现在南京东路世纪广场,成为献给申城年轻妈妈的母亲节特别礼物。母婴室内配备有纸尿裤更换台、洗手台、湿纸巾、纸尿裤、洗手盆等,方便妈妈们使用,所有的家具设

施都采用圆角设计,保护婴幼儿的安全。

据悉,本次母婴车巡游活动将在广州、上海、北京等城市举行,下周将来到浦东联洋广场,旨在倡导更多公共场所关注母婴健康,提升城市文明指数。图为妈妈们带着孩子体验流动母婴室从换奶到换尿布一站式服务

本报记者 陆梓华 孙中钦 摄影报道

上外公布今年招生计划

平行志愿考生“进档即取”

本报讯(记者 张炯强)上海外国语大学日前公布本年度上海地区本科生招生计划:在沪招生计划 424 名,招生规模保持稳定。除保送生、自主选拔录取、高水平运动员的招生计划外,今年通过秋季高考在上海招收本科生 256 名,其中文科 85 人,理科 171 人,按专业类型分别在提前批和本一批两个批次录取。

上外今年安排在本科提前批录取的有俄

语、阿拉伯语、日语、朝鲜语、印度尼西亚语、印地语、泰语等 7 个专业。除提前批次外,一本招生时,上外在上海招生实行平行志愿,考生最多可以填 4 所院校,A、B、C、D 四个院校志愿之间是平行关系。上外在平行志愿录取时实行“进档即取”的政策,凡是投档进校的考生,只要愿意服从专业调剂且体检符合录取要求即予以录取,尽量减少考生被退档的风险。

上师大资助志愿者接力支教

每年捐赠30万元开展“千元计划”

本报讯(记者 王蔚)昨天,上海韩哲一教育扶贫基金会再次向上海师范大学教育发展基金会捐款 30 万元,用于开展“曙明计划”服务西部教育事业活动。该项目以“情牵西部教育,曙明点亮未来”为宗旨,全力资助上师大参加“中国青年志愿者扶贫接力计划”和“上海市大学生志愿服务西部计划”的学生志愿者奔赴贫困地区接力支教。

作为团中央青年志愿者西部支教项目,上

师大团委连续多年组织研究生支教团深入西部的多个贫困地区。今年五四青年节前夕,韩哲一教育扶贫基金会秘书长韩烽火亲赴广西慰问支教团成员,并为当地学生送去了学习和文体用品。该基金会还表示,将每年向上师大捐赠 30 万元,并将通过开展“千元计划”的形式,资助该校的支教志愿者在乡村学校策划开展小型多样的公益活动,为贫困山区的孩子提供一个展现才能、实现梦想的平台。

国家发明专利号ZL200410070380.2

白 癜 风 一 抹 就 灵

遮盖白癜风 还您好心情

专业针对白癜风的遮盖液—盖百霖,引入海洋生物技术,运用优良工艺提取植物精华加工而成的,盖百霖富含活肤成分,维生素E,深海螺旋藻、天然色素等用于白癜风及浅色皮肤引起的白癜风的遮盖,用盖百霖轻轻一抹,完全遮盖多年的白斑,手上、脸上也没有不舒服的感觉,细细一看,好像自己换了一层新皮肤,盖百霖的效果改变了白癜风患者们的精神面貌。让白癜风患者更加轻松自信,还您一个充满自信笑容的崭新自我。

盖百霖特点:

一、美观:颜色与个人肤色完全融合。

二、耐水:不怕水洗、流汗不掉;

三、耐磨:手擦不掉,保留牢固;

3代盖百霖在2代的基础上增加了修饰液,更人性化

2支描笔粗细不同,不浪费,携带方便。

双节大赠送 买1送1

送品百霖修饰液一瓶(15毫升) 只限电话订购 数量有限 送完即止

服务热线 021-26079000

全市免费送货,货到付款,零风险

上海经销地址:第一医药商店二楼(南京东路)盈谷专卖(人民广场武胜路479号)全芝坊(周家嘴路358号)第五医药商店(四川北路1305号)长舜药房(延长中路455号)浦东:思源药房(东方医院南大门)宝山:通力药房

加拿大 经验类别 留学生工作签证转移民 两年内完成(限18-25岁)

021-32270107 32270424 加拿大 投资移民

24H咨询热线:18916200107

▲萨省:低额投资末班车,70万元人民币起

▲2013年投资额将大幅提高

时间:5月12日(周日) 下午2:30

地点:江宁路777号内外联大厦11楼

(近海防路口) 大量车位,免费泊车

主讲嘉宾: 陈马丁

在沪10多年移民办理经验

技术移民 2013全球首发5000名 24类职业,符合条件,全家获绿卡

澳洲 创业投资类 中小企业主、高管 手续费10余万人民币

技术移民 计算机、会计、机械等 192个职业。符合条件,可全家获绿卡

北美洲 250万购房 符合条件,7个月 可全家获外国公民

特别办理 美、加、澳多次往返数签 具体事宜面谈

上海申宏因私出入境服务有限公司 公司地址:上海市江宁路777号11楼 www.chan-yond.com

垂询热线(咨询时间:周一至周五 全天)