

今天开始,沪上中小學生正式迎來了暑假。但讓不少家長操心和發愁的是,孩子們的悠長假期怎麼過?

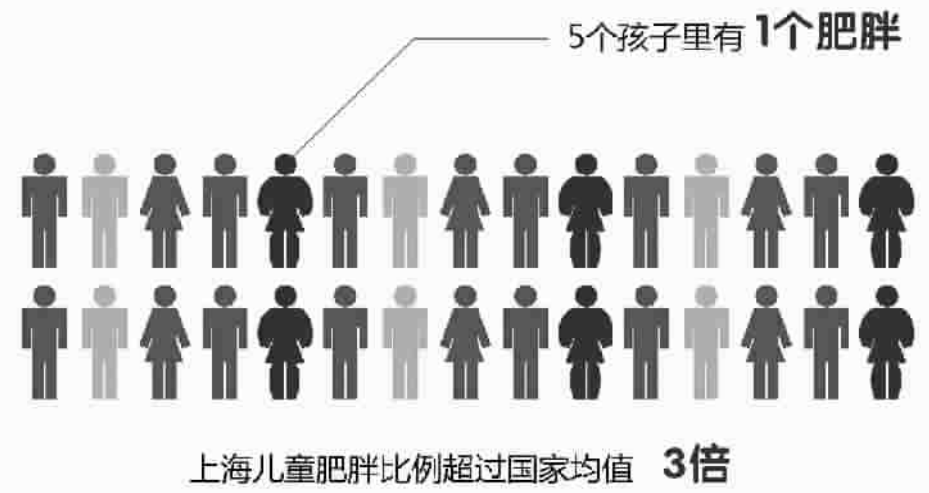
看电视、玩電腦、吃零食,躺在床上睡大覺、窩在客廳做“沙發土豆”……這樣的場景,大人們可能都已經習以為常。但我們要提醒一句:小心孩子們飛速變胖!

先來看這樣一系列觸目驚心的數據。復旦大學公共衛生學院營養與食品衛生學教研室副主任何更生教授介紹,全球兒童肥胖率在2010年是6.7%,中國的數據是1985年為0.2%,到2010年是8.1%;上海市2009年的數據,超重為11%左右,肥胖13%。今年復旦大學針對上海的5至12歲兒童的最新調查顯示,超重率在15%左右,肥胖率達到11%,有些區的兒童肥胖率甚至達到了20%,也就是說,5個孩子中就有一個肥胖!上海學齡兒童的肥胖率,近10年增長幅度達24.4%,“領先”全國,超過全球平均水平,接近發達國家兒童肥胖率。

不得不面對的一個現實是:中國人越來越胖,尤其是中國的小孩越來越胖了。吃得太多、運動不足等生活環境的因素逐漸超過遺傳因素,成為兒童肥胖的主因,導致脂肪肝、高血壓等一系列疾病的出現。

對眾多上班族而言,“隔代扶

小胖墩,这个夏天快快行动 暑期减肥正当时



养”也是小孩变胖的一大因素。爷爷奶奶、外公外婆们对小宝贝过度溺爱,尤其在吃方面“有求必应”。“我和外婆住一起,我想吃什么,外婆就

给我买什么。”记者接触到一名10岁小女孩,她总是很“自豪”地告诉身边人,“我就喜欢吃洋快餐,汉堡、可乐这些可好吃了。”

值得一提的是,导致肥胖的还

有一些人们想象不到的原因。复旦大学对广告时间与儿童肥胖的关系进行了研究,全球食品广告的比例是18%,但上海的电视食品广告比例超过了20%。美食的刺激下,孩

子们常常要求长辈:我想吃这个!

“光吃不动”的暑假,也堪称罪魁祸首。原本是减肥黄金期的夏天,成了孩子们“长膘”的好时节。无节制的吃喝,又缺少运动,体重突飞猛进,一个暑假增长十几二十斤的不在少数。“上海巅峰减肥训练营”创始人之一的冯磊告诉记者,在他们开设的“减肥夏令营”中,报名的小学生平均体重超过了120斤,“有的才12岁,就检查出了脂肪肝。而且最近几年,这样的‘特例’越来越普遍。”他说,“一些家长把孩子送过来之前,一个暑假胖30斤的都有。”

少吃,多动,说起来容易,做起来却又困难重重。孩子们的自控力差,位于杨浦区上海体院国家大学科技园的“上海巅峰减肥训练营”采取了寄宿式、半军事化、全封闭统一管理的方式,甚至连外出购物也会安排专人陪同。“事实证明,我们的严格管理效果很不错,受到家长们的信赖和好评。”冯磊说,但他也表示,“光靠我们的强制是不够的,家长们也要做好榜样,哪怕每天带孩子到小区去散步。”

在肥胖症越来越低龄化的背景下,控制体重得从娃娃抓起。暑期减肥正当时,“小胖墩”们,这个夏天快快行动吧。

本报记者 关尹

运动汇 相关链接

儿童肥胖的元凶

- 消磨大量时间玩电脑、iPad、手机等;
 - 60%的孩子吃掉了大量的垃圾食品及饮料;
 - 50%的初高中生每天运动少于1小时,无法有效消耗多余热量。
- (来自上海统计局联合妇女儿童工作委员会研究)

儿童肥胖的症状和问题

- 上课容易疲倦和注意力不集中,学习成绩下降;
- 第二性征发育不正常;
- 导致慢性病发病年龄提前(如脂肪肝、高血脂、II型糖尿病、高血压等);
- 导致儿童情绪低落、自卑心理及抑郁症、自闭症发病率增加;
- 超过2/3的肥胖儿童成年后肥胖;
- 14岁以下儿童患糖尿病急剧增加,其并发心脏病、中风、肾功能衰退发病率提高。

减肥问答

问: 巅峰减肥夏令营都会吃些什么?

答: 每顿都有一荤二素,主食,水果或者酸奶。素菜会根据季节选择当时时令蔬菜以及一些必要的植物蛋白;荤菜主要以鸡肉、鱼肉等白肉为主。同时也会适当根据减肥者的某些饮食习惯(如清真)做相应调整。

问: 一般都有哪些运动项目?

答: 一般情况下,慢跑和游泳减肥的效果最好;其次是有氧操、乒乓球等。但每个运动都各有利弊,应该综合利用。

青少年各个年龄段相关肥胖标准,可参见上海巅峰减肥训练营网址:www.021sports.com

减肥的天敌是毅力

——王文君一年减去170斤的体重



■ 刚到“上海巅峰减肥训练营”时的王文君体重330斤

也许很多人都不大相信,但事实就是这样:两年前,19岁的王文君居然重达163.4公斤。1.7米的身高、300多斤的体重,让她走到哪都显得像个庞然大物,引来不少异样的目光。但功夫不负有心人,咬着牙下定决心减肥的王文君,12个月过后,成功减去了170斤!

王文君的老家在革命老区沂蒙的一个贫穷农村,14岁时全家来到上海嘉定谋生。父亲做一些贩卖蔬菜和食品的生意,平日里她也帮着打理,但这也给了她非常方便的吃零食的条件。没有顾客光顾时,王文

君慢慢用零食来打发无聊的时间,她的体重由此也越来越高,一年时间不到便蹿升到200斤。她也变得越来越懒惰,甚至不想出去走动,就这样230斤、260斤……家人看着她像“充气皮球”一样变胖。

渐渐地,王文君发现自己越来越不灵活,呼吸也越来越困难,连接送弟弟上学也很难完成。由于体重过重,王文君已经不能像正常人一样睡觉和呼吸,只能选择坐着或者半躺的姿势才能睡去。到后来,330斤的体重让年仅20岁的她一度对未来不抱有任何希望,也让原本幸

福的家庭陷入困境。

王文君也尝试过各种减肥方法,在花去了几千元吃了一段时间的减肥药后,体重也下降了几十斤,可一旦停止吃药,又报复性地反弹。在近乎绝望的情况下,王文君来到了“上海巅峰减肥训练营”,进行全封闭减肥,正是这次“试试看”改变了她的人生轨迹。

330斤的体重让文君的减肥之旅注定坎坷。一方面,由于体重过大,她的体脂率、血压难以通过仪器测量,直到两个月成功减去40斤体重后才能测量;另一方面,她早期的运动训练项目只能是慢走或在水中活动,而且每天只能训练2个小时。

“上海巅峰减肥训练营”的专家们,为王文君制订了特别的减肥方案。在运动方面,一到三周以乒乓球、羽毛球、慢跑课为主,一周安排1至2节有氧操和游泳课以培养其兴趣,第四周以游泳课为主。王文君肥胖的原因主要是饮食习惯不健康,高脂高热量零食的摄入过多所导致,“上海巅峰减肥训练营”为其制订了详细的饮食计划,并严格禁止零食摄入,每天定时定量饮食,同时在晚上休息前2小时摄入酸奶100克和水果1个,因此也没有饿的感觉。

当然,这其中最关键的,还是王文君超乎寻常的毅力。12个月的时间内,除了一次因为回家意外摔了一跤而暂停一个星期外,无论运动量还是饮食品,王文君全部按照巅峰减重的规定坚持了下来。回顾这段“魔鬼历程”,王文君最大的感慨是:“减肥的天敌是毅力。我告诉自己绝不能放弃,因为我想穿漂亮的衣服、拍好看的照片、过正常的生活,所以我必须坚持下去!”

一年减去170斤的体重,也让王文娟成了“减肥明星”,在各大电视台的节目中频频亮相。看看现在活泼开朗的王文君,谁会想到她曾是个330斤的“女巨人”呢?

本报记者 关尹

■ 一年时间,王文君成功瘦掉一百七十斤 本版图片 二