

全球健康促进大会后科学喂养再受关注

“终止儿童肥胖”不能光靠口号



本报记者
方翔



按照“红绿灯”原则,鸡蛋、西红柿都是可以常食用的零食

本报记者 周馨 摄



儿童肥胖或超重的问题已经开始在各类家庭中出现,成为一个普遍性的问题

首席记者 孙中钦 摄

儿童肥胖被当今世界公认为是一个主要的医学和公共健康问题。近日“第九届全球健康促进大会”平行论坛中,“终止儿童肥胖”再度成为热议话题。面对着小胖墩越来越多,专家建议通过合理饮食,把吃出来的肥胖吃回去。

普遍问题 伤身又伤心

上海市政协委员、华东师范大学社会发展学院党委书记文军今年提交了一份特别的政协提案:《关于改善本市儿童肥胖问题的建议》。提案中一针见血地指出,儿童肥胖率与欧美发达国家不相上下。

文军做了一次调查,调查的儿童平均年龄为7岁。体重最轻12公斤,最重90公斤,平均体重为29公斤。身高最低80厘米,最高195厘米,平均身高为126厘米。通过测算,被调查儿童的平均BMI值为18(BMI值是用体重公斤数除以身高米数平方得出的,是目前国际上常用的衡量人体肥胖程度的一个标准)。该年龄段正常体重儿童的BMI值应控制在13-18范围之内。在参加调查的一年级儿童中,超重率和肥胖率分别是46%和24%,这个比率已经超过了美国儿童的平均水平。

进一步调查发现,在不同性别、各类经济社会背景家庭中都存在不同程度的儿童肥胖或超重问题。在参与调查的上海儿童中,女孩的超重和肥胖率总和约为28%,男孩为33%。来自高收入家庭的儿童超重率约为45%,而低收入家庭也存在约41%的超重率。城镇和农村户口儿童的超重率都是约46%。此外,根据生育顺序、家庭主要照顾责任者、医疗保险、母亲工作安排等分类,各类家庭都存在不同程度的儿童超重或肥胖问题。

全球健康促进大会上,也有专家表示,他追踪20年发现,上海7-

18岁的孩子中,不到四个里就有一个小胖子。类似的调查还有不少,每份调查的样本不同,得出的超重率和肥胖率结果也不尽相同。但是有一个结论大致相同,就是儿童肥胖或超重的问题已经开始在各类家庭中出现,成为一个普遍性的问题。

而且肥胖给孩子带来的伤害并不只是身体上的,还有心理上的。上海交通大学医学院附属新华医院临床营养科行政主任汤庆娅教授在日常门诊中常能看到,脂肪肝、高胰岛素血症、高血脂、高尿酸血症和高血压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,产生心理问题。

循序渐进 节食不可取

“在儿保科的门诊中发现,肥胖儿童的家长都有类似的心态:孩子吃得胖长得壮是好事;如果在意外表,长大后减肥就是了。其实,成长过程中脂肪的增长会经过3个关键期:出生前3个月、3-7岁和12岁-17岁,如果在这3个时期过度发胖,孩子今后很可能属于‘喝水水也会长胖’的体质。”上海市儿童医院儿童保健科主任陈津津博士说。

汤庆娅教授在日常工作中发现,不少家长为孩子选择节食的方式减肥。吃得少了,控制了能量的“入口”,在节食初期体重下降很快,但以后的体重下降速度越来越慢,最后维持不变,稍微吃一点东西体重又会反弹。原因是人的机体有一种保护机制,在长期低能量摄入的情况下会降低代谢率,就是说能量的“出口”也变小了,最终能量摄入和能量消耗在更低的水平达到了新的平衡,因此当能量摄入稍增加,而消耗却没有相应增加时,多余的能量就会变成脂肪重新积聚在身体中,这就是人们会说自己“越减越

肥”的原因。

对于处在生长发育关键时期的儿童青少年来说,节食的方法更不可取,先不必说缺少了生长发育必须的诸多营养素,部分盲目节食者甚至会用催吐导泻的极端做法减重,最终导致神经性厌食症,影响其终身。

“另一些家长虽狠下心来,选择让孩子参加名目繁多的‘吃苦训练营’。这些集训活动往往有专人负责减肥训练计划和饮食方案,部分还采用了24小时全封闭式训练,仅让孩子满足基本需要的食物量,配合以高强度的运动,最终达到减轻体重的目的。”汤庆娅教授说,“不可否认,参加减肥训练营能在短期之内达到体重下降的效果,如果出营后好好巩固减肥效果,是一件不错的事情,但大多数胖墩们仅满足于短期的减重效果,放松了警惕,回到了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。”

科学喂养 早餐要吃好

“排除病理性肥胖,在95%以上的就诊幼儿中,都是单纯性肥胖,后天环境因素是其发生的重要原因。”据陈津津博士介绍,很多孩子肥胖和家长的喂食误区有关。

陈津津博士坦言,吃饭要求孩子“再多吃一口”,孩子喜欢的食物就不限制摄入量都是不科学的。很多家长限制孩子喝可乐、碳酸饮料,但不限制孩子喝牛奶、纯果汁饮料,或是乳酸类饮料,因为他们觉得这类饮品营养价值高,可以助孩子长身体。但其实,这类饮品的成分中含糖量、热量都颇高。类似的,鱼虾蟹、牛肉、鸡肉等健康食物,如果食

用超量也会导致肥胖发生。

对于许多肥胖儿童家庭来说,怎样做才能健康减肥而且不反弹更为重要。

中福会托儿所营养教研组组长、国家高级营养师、国际注册二级营养师王佳蕾建议,肥胖儿童所在的教育机构的班级老师、保健老师、体育老师、家长几方面需要合力,针对肥胖儿童进行随访,特别是家长应该及时和学校保持良好沟通,有针对性地为一个幼儿设计符合自身的肥胖幼儿管理目标。

汤庆娅教授建议要合理安排食谱,特别是重视早餐,“如果不吃早餐,至午饭时间已经空腹16个小时,此时的饥饿感反而会导致午餐加倍和快速摄入,结果非但没有减肥,还增了肥。所以孩子们不光应该吃早餐,还应该保证早餐的质和量,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。”

汤庆娅教授提醒,学龄期孩子的胃容量小,又活泼好动,容易饥饿,所以合理地添加零食是必要的。早在2007年,中国疾病预防控制中心营养与食品安全所和中国营养学会就联合发布了《中国儿童青少年零食消费指南》。汤庆娅建议肥胖儿童家庭选择零食要注意“红绿灯原则”,尽量选择能量密度低、营养素含量高的“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(酸)奶、全麦面包、鲜玉米、水果等,尽量避免能量密度极高的“红灯食物”如糖果、巧克力、冰激凌、油炸薯条和各类含糖饮料等,少吃腌制的蜜饯等零食和路边小吃。

从顶层设计来说,对儿童青少年肥胖的干预,是一个整体的系统设计,各个部门各司其职,各个部门的职责是要追责的,不是喊口号。从微观层面来看,家庭、学校、医院、保健机构应该紧密配合,让肥胖儿童得到各方关注,为他们制订个性化的减肥方案,使他们能够健康成长。

零食选择的 “红绿灯原则”

● 可常食用的零食——

绿灯类 这些食物举例有水煮蛋、无糖或低糖燕麦片、煮玉米、全麦面包、豆浆、纯鲜牛奶、纯酸奶、西红柿、黄瓜、梨、桃、苹果、柑橘、葡萄、香蕉、燕麦或烤制的红薯、蔬菜泥等。

食物成分和特点: 营养素含量丰富,低脂肪、低盐和低糖,既可提供膳食纤维、钙、铁、锌、维生素C、维生素E、维生素A等人体必需的营养素,又能避免摄取过量的脂肪、糖和盐分。

● 适当食用的零食——

黄灯类 这些食品是黑巧克力、肉脯、卤蛋、鱼片、蛋糕、各类煎豆、卤豆干、海苔片、苹果干、葡萄干、奶酪、奶片、瓜子、大杏仁、松子、榛子、琥珀核桃仁、花生蘸、鲜榨橙汁、西瓜汁等。

食物成分和特点: 营养素含量相对丰富,但却是含有或添加了中等量脂肪、糖、盐等应限制的成分。

● 限制食用的零食——

红灯类 这些食品是棉花糖、奶糖、糖豆、软糖、水果糖、炸鸡块、炸鸡翅、膨化食品、巧克力派、奶油夹心饼干、方便面、奶油蛋糕、罐头、果脯、炼乳、炸薯片、雪糕、冰淇淋、可乐等甜饮料。

食物成分和特点: 营养价值低,是含有或添加较多脂肪、糖、盐的食品,提供能量较多。

——摘自《中小学营养午餐指导手册》(由新华医院和市儿科学研究所组成的营养专业团队策划)