

## 家有“米其林”宝宝

## 怎么办

## 营养过剩也是一种病

“只要吃好、喝好身体就会好”这句话从过去到现今一直是很多妈妈信奉的法则,更多的人认为只要有“营养”就不怕多!有的妈妈在饮食上倾向于选择肉类或高脂肪食物,以及较为精致、太甜的食物,高纤维的食物却又摄取得太少,这样的饮食习惯造成营养过剩。目前我国婴幼儿肥胖发生率已超过10%,而研究表明,6个月左右的肥胖儿在成年后的肥胖几率为14%;7岁的肥胖儿为41%,10-13岁的肥胖儿为70%。由此可见,婴幼儿时期营养过剩将是成人期肥胖的“潜伏杀手”,并成为糖尿病、高血压、高血脂及冠心病等疾病的“隐形炸弹”。

## 营养过剩会对儿童造成四大危害

**体重超标** 血脂高的肥胖儿童更容易发生脂肪肝、脂肪性肝炎。医学研究表明,在肥胖儿童中脂肪肝的发生率可达31.4%,患脂肪性肝炎达7.8%肥胖发生的年龄越小、肥胖病史越长,各种代谢障碍就越严重,成年后患糖尿病、高血压、冠心病、胆石症、痛风等疾病的危险性就越大。

**导致儿童性早熟** 儿童在生长发育过程中盲目进补,过量摄入激素可能导致性早熟。各种高能营养食品中一般都暗藏着促使儿童性早熟的激素,这些激素可能会扰乱儿童自身的内分泌状态:在生理上,可能会导致儿童骨骺提前闭合,直接影响到孩子的最终身高;在行为上,由于儿童的心理发育尚未成熟,性器官的过早发育和性意识的过早觉醒,将导致儿童不具备相应的自控能力,女孩可能会出现早恋、早婚、早孕,男孩则可能出现性攻击、性犯罪等。

**导致儿童龋齿率上升** 一份全国中小学生龋

几乎所有爸爸妈妈最担心的是孩子营养不够,长不高,长不壮,总是鼓励孩子多吃点、吃好吃。每次只要孩子有什么不舒服,或者有那么一点异样,父母就担心缺这缺那,然后一通“大补”。要知道这样做,营养过剩的“米其林”可能就是吃出来的。



齿与牙周疾病调查数据显示,城市7岁至9岁儿童患龋齿的比率为79.6%。其中的原因是因为儿童进食的多为高蛋白、高能量的黏糊状食物,营养物质在乳牙边积累,变成了龋齿的温床。



**给儿童带来心理问题** 肥胖儿童经常是同伴嘲笑、捉弄的对象,因此与正常儿童相比,肥胖儿童容易表现出更多的心理问题,如孤独、自我封闭、逃避社交,进而形成一种恶性循环。

## 减肥运动全家总动员

**从小做起** 从出生时就抓起,把握住容易发生肥胖的3个关键期:婴儿期、5-8岁及青春期。

**全家共同参与** 父母是孩子的楷模,全家健康的生活方式和良好的饮食习惯可以从小给孩子以影响,帮他形成好习惯。

**增加运动量** 从小培养孩子热爱运动,让孩子多爬、多走及参加各类体育活动,或帮助父母做家务,而不要长时间看电视、玩游戏机。

**鼓励母乳喂养** 人工喂养要按需进行,不要过早添加辅食。在人工喂养时,父母常将配方奶粉的量冲得很多,并常在满月后就将营养米粉或奶糕调入奶粉中让孩子吃,这样容易造成过度喂养,并使婴儿的胃容量扩大,摄入量也增大。

**定期检测体重** 定期去儿保门诊检查,测量体重、身高,当发现体重增加过快时,应及时引起父母的注意,并要适当控制孩子的饮食,尤其是饮料、冷饮、甜食和油炸食品等的摄入。

**不和其他孩子比** 有的父母发现自己的孩子比其他的同龄孩子瘦小,心里焦急,不断给孩子增加营养因而引起肥胖。实际上每个孩子的个体差异很大,有各自的生长轨迹,只要孩子在正常范围内生长,生长速度正常,即是正常的孩子。

**培养良好的饮食习惯** 从小培养孩子不吃或少吃零食和油炸食品,不要用食物作为奖励的方法。养成孩子喝白开水的习惯,让孩子在饥饿时再进食,且进食要定食定量。

宁恣

都市白领女性沙龙活动

## 「素人改造大作战」圆满举行

由《新民地铁》与《中智视野》联合举办的“素人改造大作战”活动于上周六圆满举行,来自各行业的40位女性白领体验了丰富的沙龙活动。

据悉,此次女性沙龙活动为《新民地铁》与《中智视野》首都合作,为都市白领女性度身打造了一系列“美丽变身”活动——无论是来自 Her Voice Forum (女性自我成长论坛)精彩演讲,还是由美容编辑现场演示的简单职场妆容都得到了在座白领的欢迎。来自世界时装的著名时装搭配师更是为模特现场搭配了“上班时”和“下班后”的快速变身造型。最后来自小巴黎俱乐部的市场总监艾米莉带来了许多真假奢侈品,通过现场互动的形式为在座白领讲解如何辨别奢侈品的真假,将活动气氛推向了高潮。

“素人改造大作战”表达了都市白领女性“勇于展示自我、善于表达自我、热爱提升自我”的美好夙愿和自信魅力,也为白领女性提供了一个良好的交流平台。

徐尽悦

## 国美三大旗舰店盛大开业 助阵电器嘉年华

本周五,将迎来国美浦东旗舰店、金山旗舰店、嘉定旗舰店的盛大开业。届时,上海国美将继续本着“便民、惠民、利民”的服务宗旨,结合ERP新系统上线,全面启动卖场新模式,功能将更趋于完善,硬件设施更齐全,带给客户全新的高品质享受。同时,正值上海国美电器嘉年华,厨卫节的盛大开幕,今年国美电器延续了“省钱”的理念,以“一定让你‘狠’省”为主题推出多款厨卫套餐,知名品牌联手7.8折,为您上演电器盛宴。

开业让利  
购红包券享现金优惠

开业期间,各大品类家电齐上阵,全场家电大酬宾。即日起消费者在国美门店购买50元开业红包券,凭券可领取电水壶或电饭煲等时尚礼品,购物时凭券可享200元现金优惠。另外,活动

期间满一定金额就送开业豪礼,多买多送,最高送32寸液晶,尽享开业盛“惠”乐翻天。

更多选择  
25个低价厨卫套餐

随着国内厨电产品已经朝套

餐化、时尚化、与整体厨房搭配美观化方向发展,消费者越来越青睐于商家提供的一体化及多品牌配套解决方案。套餐消费模式符合了当代人生活节奏快的特点,省时,省钱,省力,同单个的产品购买相比,购买厨房家电

套餐能够获得更大的优惠,少则几百元,多则上千元,极具吸引力。

据国美负责人表示:从春节销售看,选择套餐式购物的顾客已经占到了60%以上,而厨卫套餐更占到了占厨卫销售的80%,已成为国美卖场主销售。目前,上海国美厨卫节亿元备货和促销资源均已全部到位。25个超低价厨卫套餐同步推出,多种设计方案供不同消费层次的顾客选择。知名品牌能率、方太、林内等推出经济型套餐,油烟机加灶具套餐跌破2000元,真正让消费者“狠”省。

更多优惠  
燃气具换新补贴最高15%

针对不少家庭油烟机、燃气灶、消毒柜、热水器服役超龄,存在安全隐患的问题,国美将在厨卫节期间推出燃气产品换新补贴措施,最高补贴

15%。燃气热水器每台补贴230元,燃气灶每台补50-150元(台式灶不参加)。另在厨卫节期间,装修电器采购VIP一站式尊享服务,所采购电器,根据顾客装修进度,分别配送安装,提供定时送达的便捷服务,让顾客放心省心。

另获悉,国美电器网上商城将在整个3月围绕消费与安全、低价与诚信为主题展开一系列活动。从3月1日至3月31日超级回馈“会员特惠月”期间,国美电器网上商城将推出0元赢iPhone4S、会员专享价、注册送礼、熬夜惠、满千返百、微博送礼等多项精彩活动,与消费者一起共同打造属于消费者的“特惠月”。活动期间,登陆国美电器网上商城,免费参加抽奖活动,就有机会得到目前火爆的iPhone4S手机一部,每周送出一部,注册就能参加。

## 国美打造iPhone4S手机全方位选购平台

近日,中国电信宣布,将于3月9日起销售iPhone4S,并公布了CDMA版iPhone4S部分套餐的价格与补贴详情,作为中国电信最重要的渠道战略合作伙伴之一,国美电器即日起全国1600多家门店开始同步接受预定,并于3月9日正式发售。国美继首发联通版iPhone4S后,又全国同步销售电信版iPhone4S,成为苹果

iPhone手机在华销售的主要渠道之一。据悉,在国美五年战略规划中,与电信等运营商的合作即成为集团大力推进的重点业务之一。

“电信版套餐价格给了消费者添加了更多选择,”国美电器负责人表示,“例如,三年期16GB版和32GB版的iPhone4S,联通和电信均为零元购机,联通

每月最低消费分别为286元和386元,电信每月最低消费分别为289元和389元,价格差距不大。在套餐细节上,电信的通话分钟数和流量相对较多,但短信却相对减少。”据悉,电信还将在近日陆续发布其余套餐规格,国美也正在积极与电信沟通,为消费者准备充足货源。另外,作为全国最大的3C家电零售商,国美电

器旨在为消费者打造更优质的购物平台,提供差异化的选购方案,让消费者有更多的选择空间。消费者今后在国美不仅能选购到iPhone4S裸机,还能购买到联通版、电信版的iPhone4S预约机。

业内人士分析,为加速推进商业模式转型,国美电器去年11月全国上线ERP新信息系统,

这使得国美对门店、商品、消费需求 and 供应链协同的管理更加精细化,从而能以更低的成本、更快的速度满足消费需求。iPhone4S是全球热销产品,国美通过对消费者需求的管理和分析,联合联通、电信两大运营商满足全国不同消费者的消费喜好,并提出选购优良选购方案。

广告