

●儿童夏季保健系列报道之九

肥胖的危害是显而易见的,那家中如果有了“小胖墩”该怎么办?能不能提前预防“小胖墩”发生?儿童减肥又该怎样减?

家有“胖墩”怎么办之护理篇

□整 理 高雄

预防儿童肥胖

培养良好的饮食习惯。从小培养孩子定时进餐;从小学开始就应该一日三餐,课间不要加餐,不要孩子吃零食,鼓励按时吃正餐。爱吃零食或不吃早餐的妈妈特别注意,赶快改掉坏习惯。不吃早餐是造成肥胖的原因之一。

增加体力活动。给孩子玩耍的时间和空间,幼童也不要关在室内,有条件就到户外活动,可带稍大孩子一起晨练,放手让孩子去参加小朋友的群体游戏,从小培养劳动习惯,鼓励做家务活,限制看电视的时间,培养多种娱乐活动兴趣;帮助孩子养成乐观情绪,良好的生活习惯和有规律的作息间等,对防范高血压很有帮助。

拒绝滋补保健品。有些父母以为滋补保健品肯定可以帮助孩子生长发育,然而反受其害,不仅发生了肥胖,还出现了性早熟。有人对人参、蜂王浆等 11 种滋补药品进行临床与实验研究,并做出了一定的评价。人参的兴奋垂体促性腺激素作用,正是造成健康儿童性早熟的原因。蜂王浆中也含促性腺激素样物质。所谓某些滋补药都不同程度地含有激素成分或类激素样物质,一般的健康儿童不可乱用。

儿童减肥最忌急于求成

儿童减肥应该称为体重控制,即肥胖儿童在生长发育的过程中保持身高的正常增长,体重不增加或缓慢增加,逐渐使体重与身高相适应,而不是盲目地减去体重,否则会影响儿童的生长发育。在快速减肥的过程中,不仅会减去身体中的脂肪,还不可避免地减少身体的其他成分,从而影响儿童的身体发育,例如减肥不当很容易导致孩子身高增长缓慢。

根据儿童生长发育的特点,他们控制体重的方式也与成人不同,其以控制饮食和适量运动为基础,培养健康的生活方式是关键。专家分析,由于儿童的生活方式还未固定,其很容易受外界影响,可塑性较强。这时如果能够及时纠正不良的生活方式,养成健康的生活习惯并且长期坚持,那么儿童的体重就能得到有效的控制;如果单靠节食或者高强度的运动,或者参加残酷的减肥夏令营,很容易出现反弹。

为了帮助孩子养成健康的饮食习惯,家长也要以身作则。在饮食方面,家长也要保持良好的饮食习惯,对孩子进行潜移默化的影响。

肥胖儿膳食调整

限制高热量、高脂肪、高糖、高胆固醇食物(肥肉、动物内脏、油炸食品、奶油甜点、坚果类、冰淇淋、巧克力等)的摄入。可生食的食物尽量生食,这样热量低且营养成分高。使体内处于热量负平衡状态,以消耗体脂。

限制精细主食摄入。多食糙米(糙米粉)、全麦(麦片)、玉米等。既能减少热量摄入,又可饱腹。

限制食盐摄入。食盐摄入量为正常儿童的 1/2,以减少钠盐储留并可降低



图一新华社



图 新华社

食欲。

保证含蛋白质食物(鱼、瘦肉、豆类及豆制品)的摄入。以防减肥影响小儿生长发育。

保证含维生素、矿物质食物(含水分多的蔬果:黄瓜、冬瓜、白萝卜、生

肥胖儿饮食减肥

少吃多餐。改变传统的三餐制模式,化整为零。一日可 5 餐-6 餐。避免血糖骤升而使脂肪积蓄。

晚餐少食。早餐多而晚餐少食,可使热量在新

菜、西红柿、西瓜;含纤维多的蔬菜:芹菜、竹笋、菠菜、白菜、胡萝卜、蘑菇、海带、木耳)的摄入。水分和纤维多的蔬果热量低、体积大,可增加饱腹感;促进脂肪代谢,使脂肪难以堆积。目前最新研制的一种功能独特的维生素即肉碱可减肥。肉碱可及时使体内多余的脂肪转化为热量而消耗掉,在脂肪越厚部位作用越强,减肥反弹性小。

保证每日 4 杯-6 杯水,以清理脂肪,输送营

养。

家长切记在调整肥胖儿膳食结构时,勿禁食其喜爱的食物,免得其偷吃反而造成多食。只有在能享受(限量)美味佳肴,轻松愉快的情况下,方能避免减肥反弹而奏效。

此外要在饥饿前进餐,以防饿极大吃。

想吃东西时可先喝杯水,饭前吃水果、喝汤以获得满足感而抑制食欲。

在柔缓的音乐下慢食(10 次-20 次/每口饭嚼),

可提早产生饱腹感;先食钟爱的食物,有利于食至八分饱而离席。

不吃零食。食物只在进正餐时吃,饭后立即刷牙,限制进食机会。

蛋白质与健康

您体内的蛋白质不足或缺乏可能会出现消化不良,导致腹泻。其次,缺乏蛋白质会导致肝脏功能障碍。蛋白质不足或缺乏还会产生贫血、女性月经障碍、哺乳期乳汁分泌减少,也会影响儿童身体生长发育和智力发育,人也会日渐消瘦。

我国城乡居民蛋白质摄入欠缺

参照 2010 年中国营养发展总体目标,目前中国城乡居民摄入热量均已达到要求,但是城镇居民蛋白质摄入尚欠,脂肪摄入量超标较多,食物消费结构有待进一步调整优化;农村居民蛋白质和脂肪摄入量都偏低,食物消费水平和膳食营养水平尚需进一步提高。

专家提醒:处于生长发育期的青少年、老年人、孕妇、哺乳期妇女、运动员等尤其需要额外补充足够的蛋白质。

蛋白质,到底应该如何补?

蛋白质广泛存在于鱼、肉、蛋、奶、大豆等食物中。现代人的生活方式,导致蛋白质摄取的绝对数量可能并不少,但蛋白质的质量和来源值得

重视。这是因为大多数人摄入的是动物性蛋白,在摄入动物性蛋白质同时,也有过多饱和脂肪(尤其是对人体有害的饱和脂肪)、胆固醇及动物体内残留的杀虫剂、抗生素、农药等进入体内,大幅增加罹患各种疾病的风险。

纵观国内蛋白质营养市场,仍以植物蛋白和动物蛋白为主。大豆是最好的植物蛋白来源,含有丰富的赖氨酸,但含硫氨基酸不足。而主要由蛋、肉、鱼、禽等食物中提取的动物蛋白,相较于植物蛋白,营养要全面许多,但缺点是胆固醇过高。利用现代生产工艺从牛奶中提取的优质乳清蛋白,它不仅易被人体消化吸收且具有很高的代谢效率。而康宝莱优质蛋白粉则有机结合了植物蛋白和乳清蛋白两者的优点,弥补了单纯植物蛋白和动物蛋白各自的缺陷,并大大提高了蛋白质的吸收和利用率。

多年来,康宝莱以及由营养科学界备受推崇的专家组成的康宝莱营养及科学咨询委员会基于细胞营养技术,研制出一系列富含蛋白质的产品,以帮助人们提升健康水平,有效控制体重等。另外,康宝莱优质蛋白粉和蛋白混合饮料均通过国家兴奋剂及运动营养测试研究中心检验,可被接受作为运动员日常营养补充品。

有奖竞答启事 “纪立农饮食健康大讲堂”共刊登 6 期。请读者填写答题卡并将 6 期答题卡寄给康宝莱公司,康宝莱公司根据读者的答题情况,选择正确答案的读者进行抽奖,共抽出获奖者 20 名,每人奖励价值 200 元的奖品。请务必填写个人姓名、身份证号码和联系电话,将答题卡剪下贴在信封背面寄往:济南市东关大街 68 号 康宝莱济南分公司 邮编 250013

答 题 卡		
姓名: _____	身份证号码: _____	电话: _____
问题		解答
蛋白质是人体内建造和修补组织的最重要原料,被誉为为什么?		
康宝莱优质蛋白粉有机结合了哪两种蛋白的优点?		

纪立农饮食健康大讲堂 5

协办:康宝莱(中国)保健品公司

HERBALIFE

康宝莱

电话:0531-87086383

专家简介

纪立农 教授,现任北京大学人民医院内分泌科主任,北京大学糖尿病中心主任,兼任中国医师协会内分泌代谢医师分会会长,全球知名营养保健品企业康宝莱营养咨询委员会。

蛋白质——人体的工程师

蛋白质是人体内建造和修补组织的最重要的原料,因此被誉为“人体工程师”。从呱呱落地开始,蛋白质都扮演着建造组织的角色;而人终其一生,到死亡为止,蛋白质都不间断地执行修补组织的功能。通俗地说,蛋白质就是构成人体组织器官的支架和主要物质,在人体生命活动中,起着重要作用,可以说没有蛋白质就没有人体生命活动的存在。

人体缺乏蛋白质会有哪些表现?

如果人体缺乏蛋白质,代谢率会下降,机体免疫力也会降低,将对身体健康产生不利影响。