



身体周刊



扫码看更多内容

A12-13

齐鲁晚报

2022年9月11日 星期日

医学、健康、服务、科普

记者 韩虹丽 通讯员 邢梦娟

暑假结束,孩子们踏进校门。此时,除了学习问题,家长们讨论最多的就是孩子成长与身高问题了。“你家宝宝吃的啥?怎么比我家孩子高一头?”“你们平时给孩子吃营养剂吗?到底好不好用?”

在山东大学附属儿童医院门诊,很多家长带着孩子来咨询身高问题。这其中,有些孩子身高稍微偏矮,有些孩子本身就是矮小症。不管何种情况,在就诊过程中,家长都会问,为了让孩子长得高一点,平时在饮食上应该注意什么?给孩子多吃些什么比较好?哪些食物孩子应尽量少接触?

山东大学附属儿童医院儿保所主任李玲介绍,孩子身高增长,受遗传、环境、运动、睡眠、营养、疾病等多种因素影响,这其中,如何科学饮食十分关键。

保证蛋白质摄入

李玲表示,骨骼的主要成分中,1/3是蛋白质,与身高生长密切相关的某些激素,如垂体生长激素、甲状腺激素、肾上腺素等,促进食欲消化,吸收和利用的各种消化酶,其主要成分也是蛋白质,因此,保证充足的蛋白质摄入,对促进孩子身高增长非常重要。

对于1岁以上的孩子来说,为保证蛋白质摄入,推荐每天摄入500ml奶类,一个鸡蛋、一两肉类。

“家长在给孩子搭配饮食过程中,也要注意多样化,增加食物种类,利用蛋白质互补原则,让吃进去的食物更加富有营养。”李玲说。

维生素AD可同补

维生素A能维持骨质代谢,促进长骨形成和牙齿发育,一旦缺乏,可使破骨细胞数目减少,成骨细胞功能失控,导致骨腔变小。

在《中国居民膳食营养素参考摄入量》中,维生素A的参考摄入量,根据孩子年龄增长也有所增加,一岁以前,应补充1000IU;4-7岁补充1200-1600IU;11岁以上男生可补充2200-2700IU,女孩则补充2000IU左右。当然,维生素A也不是补充越多越好,它也有可耐受的最高摄入范围,如1岁前不超过2000IU,7岁不超过5000IU,11岁不超过7000IU。

同时,维生素D可增加肠道对钙磷的吸收,增加肾小管对钙磷的重吸收,促进成骨细胞增殖和破骨细胞分化,保证骨骼生长发育。

维生素D参考摄入量,11岁前可保持在400IU以上,可耐受的最高摄入范围,1岁-4岁不超过1200IU,7岁不超过1800IU,11岁不超过2000IU。

吃对食物 帮孩子蹿个儿

把握孩子的成长速度

年龄阶段	正常速率 (厘米/年)	异常速率 (厘米/年)
婴儿期(1岁以内)	25-26	<23
出生后第二年	12-13	<10
出生后第三年	8-9	<7
3岁至青春期前	5-7	<5或>8
青春期	女6-8 男7-10	<6

含钙高的食物

食物	重量(g)	食物	重量(g)
牛乳粉(多维奶粉)	28	雪里蕻(鲜)	217
虾皮	50	黄豆(生)	262
全脂牛乳粉	74	豆腐(北)	362
全脂速溶奶粉	76	油菜	463
雪里蕻(腌)	170	牛奶	481



“另外,维生素AD同补,对促进骨骼发育,可起到1+1>2的作用。”李玲说,我们提倡母乳喂养,应在孩子出生后数日,及时添加维生素A和D,对母乳不足或无母乳的孩子,要食用配方奶粉。

多吃含钙高的食物

想让孩子长高,饮食中的钙与身高增长有直接关系。李玲表示,钙供给不足或体内钙缺乏,就有可能影响孩子骨骼和身高生长。

在《中国居民膳食营养素参考摄入量》中,1-3岁的孩子,钙每日适宜摄入量为600mg,4-6岁为800mg,7-11岁为1000mg,11-14岁为1200mg。

李玲表示,奶和奶制品是钙的最好食物来源,含量丰富且吸收率高。比如,豆类、坚果类、绿色蔬菜、各种瓜子,也是钙的较好来源,虾皮、海带、芝麻酱等食物,含钙量也特别高。

至于钙剂的补充,李玲说,要根据孩子的膳食和骨密度情况补充。“适用于那些食欲不佳儿童,以及肉、蛋、奶等食物摄入过少或消化功能不佳的儿童;还有需要适当控制食量的儿童。”

李玲建议,对于需要补充钙剂的孩子来说,补钙时间在清晨和睡前各服1次最佳,如果每天只服一次,建议选择睡前。若采用每天3-4次的服法,最好在饭后1-1.5小时服用,以减少食物对钙吸收的影响。需要注意的是,补钙时不能同时食用杨桃、葡萄、橘子等食物。

注意锌元素的摄入

家长还要注意的,锌与身高增长也有密切关系。

“锌能促进骨骼的形成和钙化,促进胶原组织的形成。”李玲说,锌可促进生长激素的合成和分泌,影响身高。此外,锌也参与酶的合成,加速生长发育,维持正常机体的免疫功能。

李玲说,动物性食物都含有锌,贝壳类海产品、红色肉类、动物内脏是锌的良好来源,干果类、谷类胚芽、麦麸、花生和花生酱也富含锌。植物性食物含锌低,加工过程中可能会导致锌的损失。

补充锌剂,主要适用于那些食欲不佳,需要适当控制饮食量的儿童,或者肉食摄入过少、消化功能不佳的儿童。“锌剂每天补充量为3-5mg。”李玲说,为了让孩子身高增长潜力充分发挥,家长可以在饮食上作出适当调整。

父母可以定期监测孩子的身高增长情况,如果增长仍缓慢,与同龄人差距有逐渐增大趋势,建议到医院进一步就诊,排除疾病因素,以免错过最佳诊疗时间。

盯上年轻人的“糖网”,到底是个啥东西

记者 刘通 通讯员 汪心海 王鹏策

日前,山东省眼科医院遇到这样一位患者——不到30岁的小张,却在2021年查出患有糖尿病,如今已有1年的糖尿病史。更令小张不解的是,自己近两个月出现一些新症状,眼前仅能看到手部晃动,工作、生活均受到了严重影响。经检查确诊,小张眼底大面积出血、局部视网膜脱离,被诊断为糖尿病视网膜病变,即“糖网”。

以前在人们的传统认知中,糖尿病多发于中老年群体,好像“糖网”不关年轻人什么事。不过,根据近些年的相关数据,二三十岁就患上“糖网”的却大有人在。

究其原因,首先是许多年轻人把可乐、奶茶等高糖饮料当水喝,各种高糖高油高脂饮食想吃就吃。

“每天不是在上上班,就是在上班的路上,精神压力很大,只有碳酸饮料才能让自己短暂‘快乐’一下。”小张表示,虽然明知过度饮用碳酸饮料容易引发健康问题,但为了缓解

壹点问医

“糖网是个什么网?是一种零食吗?”答案是否定的,糖网但不是零食,甚至会夺走人的光明!糖网即糖尿病视网膜病变。近年来,越来越多年轻人接二连三被糖网盯上。



工作带来的压力,只能“两权相害取其轻”。但是高糖高脂饮食,对胰岛有毒害作用,过多的热量摄入,也会引起肥胖和胰岛素抵抗,导致胰岛素分泌不足,引起血糖升高,不仅增加糖尿病的患病风险,同时也易诱发糖尿病视网膜病变。

其次,当下年轻人长时间处于过劳状态,每天快节奏生活,长时间看电脑或手机,没有时间和精力去运动和锻炼,这对生理和心理的影响都非常大。

据了解,今年初入职场的小林先生就表示,自己现在几乎全天都在等待领导与客户反馈,三餐都是匆匆解决,下班后最大的消遣就是刷短视频或者打游戏,以致长时间用眼过度,缺乏体能锻炼,视力水平和上学时相比,已经出现明显下降。

据了解,“糖网”患者出现视网膜缺血、缺氧后,容易代偿性形成新生血管,出现视网膜脱离等一系列严重眼病。一旦发生视网膜脱离,如果治疗不及时,可能会导致视力下降,严重的,甚至是永久性视力丧失。

美编:陈玮红 组版:刘梅君