



QQ5群: 79946402  
 微博互动: http://t.dsqq.cn/happening.php  
 邮箱: kbddzk@163.com



A37

儿童医院儿保科门诊接诊的体重超常的宝宝越来越多,这成了保健专家关注和担忧的焦点。他们担心,儿童期肥胖持续发展逐渐演变为青少年期肥胖,最终导致成年期肥胖症,产生诸多健康问题。

# 奶粉宝宝 预防肥胖从小做起

本期专家:李晓南主任医师  
 南京儿童医院儿童保健科

## 奶粉宝宝更易“肥胖”

专门从事儿童肥胖症研究的科学家发现,儿童肥胖症与婴儿哺乳乳期体重有很大联系。如果生命早期增重过快,将会在儿童期面临超重危险。而家长喂养婴儿的方式与婴儿体重增加息息相关。与配方奶相比,母乳喂养婴儿早期生长相对缓慢一些。因配方奶喂养的宝宝更多地依赖母亲按配方奶的说明机械地控制宝宝对乳汁的量,忽略个体差异而使婴儿体内的饥饿和饱腹感信号减弱导致过多的摄入能量,这些受父母严格控制的孩子未来对能量摄入的自我调节能力低。相反,母乳喂养的宝宝对乳头吮吸强度因饥饿程度而不同,乳母乳汁的分泌按需产生,其结果是母乳喂养的宝宝能够按照自己的需要自动地控制食物的摄入量。母亲对宝宝母乳摄入量及摄食频率的反应性更好。

已有研究证明,母乳喂养儿的高血压、胆固醇和肥胖的发生率较低,并且随着母乳喂养时间

的延长喂养量的增多,预防效果更明显。因此,婴儿早期应鼓励和支持母乳喂养。过度喂养虽然能带来快速生长益处,但也会付出巨大代价。

## 胖娃娃都是“吃出来”的

随着生活方式和饮食结构的改变,与儿童肥胖相关的饮食因素越来越受重视。专家对儿童医院周边学校的学生调查发现,肥胖儿童的饮食模式突出表现以下特点:

**1.单餐大分量、高能量密度进食** 食物能量密度是指单位重量食物中的能量含量。目前,各种就餐环境所提供的食物分量和能量密度呈持续增加趋势,如西式快餐中的甜点、软饮料、汉堡、炸鸡块等食品,常常加量不加价,使儿童暴露在大分量食物环境中的机会也越来越多。因其高能量、高脂肪和低膳食纤维的特点,被认为可能是肥胖发生的重要因素之一。

**2.高蛋白饮食** 对肥胖的认知上,家长已经能够意识到通过限制儿童的脂肪摄入量来控制肥胖,然

而,却容易陷入高蛋白饮食的误区。尽管蛋白质是儿童生长发育的必需营养素,但同样也起着供应热能的作用,过量摄入蛋白质还会刺激胰岛素分泌进而成为儿童肥胖发生的危险因素。

**3.饮食行为问题** 肥胖儿童普遍存在进食速度快、晚餐时间晚、睡前空腹时间短的饮食行为问题。对喜好零食种类的调查显示,肥胖儿童选择冰激凌、甜点的人数最多,而喜爱吃水果的比例明显少于正常对照组。

## 全家配合帮孩子瘦身

儿童医院儿保科前来就诊的肥胖儿童明显增多表明,不少家长已意识到儿童肥胖对健康的伤害。那么儿童减肥到底该用什么方法呢?专家说,家长的作用不可忽视。

1.家庭的因素对儿童认知非常重要,若全家都能支持儿童减肥,为儿童减肥创造良好的家庭环境,对儿童减肥成功能产生很好的辅助作用。同时要帮助孩子提高对肥

胖危害的认知,树立减肥的决心和信心。

2.儿童年龄小,心理承受能力及自控能力不足。家长参与孩子进食过程,陪孩子一同体育锻炼,不仅能在心理上给予孩子安慰与支持,更能在孩子心里树立榜样,引导其健康行为的持之以恒。

3.纠正不良生活习惯。引导孩子学会食物选择,减少高能量食物的摄入,控制进餐速度和主餐进食量;每天保证1-2小时的户外活动,减少看电视,玩游戏等静坐时间,培养儿童健康的生活方式,有助体重持续稳定下降。

4.与医生保持联系。肥胖不是突然发生的,减肥也不是一朝一夕能成功的。儿童减肥比成人困难之处在于,任何减肥均不得影响儿童的生长发育。减肥期间儿童的营养摄入是否均衡,运动强度有否达到,体重下降是否稳定,这些情况需要时常监控,医生是您的最好帮手。

通讯员 李承益 庞芳  
 快报记者 吕珂



49901 顾宸溪



健康课堂

## 哪些疾病 会让宝宝没食欲?

健康的宝宝会按时喝奶,食量正常。如果宝宝吃奶次数减少,奶量有所下降,甚至不愿意吃奶,并伴有精神不佳、恶心、呕吐或吮吸无力、闭嘴摇头等症状,这些都是宝宝生病的信号,妈妈们应该注意了。

**1.食欲下降,伴有打嗝、呕吐或不断放屁——消化不良。**

如果宝宝食欲下降,而且还打嗝或放屁,且散发出浓烈的酸臭味,应该是食物积滞导致消化不良。

**2.拒食、吃饭后哭泣、流口水——口腔感染。**

如果宝宝不肯吃奶,或者吃奶后不断哭泣,还流口水,妈妈应该仔细观察宝宝的嘴里,是不是有破损,或口腔感染,比较常见的是鹅口疮。

**3.食欲不佳,精神萎靡,不哭不闹——感染症。**

如果宝宝食欲不振、精神萎靡、不哭不闹,可能是患了上呼吸道感染或全身性感染。

**4.拒食或食欲下降,伴有哭闹——鼻塞、红臀。**

如果宝宝不肯吃饭,还大声哭闹,且张大嘴巴呼吸,可能是因为鼻腔被堵,不能顺畅呼吸。妈妈先检查一下宝宝的鼻子,把里面的污物清理出来。还有一种可能:宝宝得了“红臀”,感觉难受而不想吃奶,妈妈一定要定时细检查宝宝的小屁股。

**5.食欲下降,甚至不想吃奶——发热。**

如果宝宝食欲下降,吃奶量减少,吃奶次数减少,没什么精神,妈妈应该给宝宝量一下体温,看看宝宝是否有发热现象。《新生儿父母手册》