

总吃洋快餐, 天天喝饮料 不少小胖墩患上了糖尿病

专家称, 糖尿病低龄化趋势越来越明显, 孩子应调整饮食结构, 多锻炼

一提到糖尿病, 很多人都认为这是老年人的慢性疾病。昨天是联合国糖尿病日, 在糖尿病发病率增高的同时, 低龄化的趋势令所有人担忧。在辽宁鞍山市, 有一个6岁男孩从小把饮料当水喝, 患上糖尿病。重庆有个12岁男孩, 天天吃洋快餐, 也患上了糖尿病。其实, 在南京, 这样小的孩子患糖尿病, 也有不少。

现代快报记者 刘峻



漫画 雷小露

两男孩爱喝饮料, 患上糖尿病

昨天, 两条关于孩子患糖尿病的新闻引起热议。在鞍山, 6岁男孩乐乐的父母发现, 乐乐总起夜, 小便次数增多, 而且总觉得口渴, 喝饮料的量比以前也大了很多, 医院确诊, 乐乐患上了糖尿病。

乐乐的父母都没有糖尿病, 男孩还比同岁的孩子重约20斤, 所以可以排除是遗传因素导致。乐乐平常不喝水, 只喝饮料, 医生判断乐乐是后天饮食、生活习惯不当造成的。目前, 乐乐已经使用胰岛素控制血糖, 而且需要终身治

疗。

12岁的林林家住重庆渝中区大田湾, 从小喜欢吃洋快餐与喝饮料, 身体较胖。今年8月, 妈妈到外地出差3个月, 林林便在外就餐, 每天都会吃鸡翅、鸡腿等洋快餐, 还喝碳酸饮料。3个月后, 妈妈回家, 发现儿子重了10多斤, 每晚都要上几次厕所, 还常喊口渴。妈妈带林林到医院检查, 被确诊患有糖尿病。

南京患糖尿病的孩子也不少

昨天, 现代快报记者采访了南京诸多大医院内分泌科, 专家称, 这并不是什么新鲜事儿, 糖尿病低龄化趋势, 这两年十分明显。

中大医院内分泌科曾接诊了一位8岁小男孩, 体重已经100多斤。平时很能吃, 特别是洋快餐, 一顿能吃好几个汉堡, 外加两杯可乐。到医院检查身体时, 发现已是糖尿病患者。在江苏省人民医

院, 也曾经接诊过一名小胖墩, 才12岁, 身高1米65, 体重达到了90公斤。据其家人介绍, 只要走路稍快, 孩子就喘不上气, 一检查发现也是糖尿病。

相关资料显示, 我国有12%的儿童超重, 170万青少年在与糖尿病抗争, 还有2700多万处于糖尿病前期, 另有14.9%的青少年儿童出现了糖尿病前期症状。

专家: 不能放任孩子吃“洋快餐”

儿童糖尿病患者越来越多的原因大致可分为三个方面: 油腻、脂肪、含糖量高的食物吃得太多; 运动太少; 压力太大。研究表明, 压力太大也容易造成血糖升高。如果经常处在较大压力之下, 血糖也会维持在高指标上。

更值得警惕的是, 我国的肥胖儿童平均以每年近10%的速度增长, 儿童糖尿病后备军在快速发展。经济发展较快的上海、南京等城市肥胖儿童检出率较10年前增长了5倍左右。目前, 全国肥胖儿童的比例为7.06%, 而南京市在十年间

增长了467.7%, 6~7岁组肥胖发生率由0.84%上升至4.17%。

专家提醒, 不要溺爱孩子, 一味放任其吃“洋快餐”, 应及时调整其饮食结构, 适当增加运动量。一旦查出患有糖尿病, 要及时进行治疗, 否则会

导致尿毒症、失明、瘫痪等重大疾病。

吃多吃少, 吃什么, 怎么吃……这个问题好纠结



早晨来杯黑咖啡和面包片, 中午尽享200g低脂火腿和200g酸奶, 晚上还能吃到200g牛排和生菜沙拉……天天这样大鱼大肉也能减肥? 最近, 网友将这份“肥腻”的菜单晒到了网上, 称通过13天的大鱼大肉, 竟轻轻松松减肥10斤, 受到网友追捧。

现代快报见习记者 徐萌

每天大鱼大肉, 13天竟能减肥10斤?

“哥本哈根减肥法”风靡网络; 营养师称, 别指望真的能减肥, 因为会反弹

现代快报记者仔细研究了这份13天减肥菜单, 早餐标配是黑咖啡和面包片, 中餐一般是200g火腿、鲑鱼或2个煮鸡蛋, 晚餐则有200g牛排或250g鸡肉, 其他蔬菜、水果随便吃。除了第7日和第11日比较“清苦”, 中餐只能以水或果汁充饥外, 其他时候都一边吃肉一边甩肉, 兼顾了对肉食和身材的热爱。

网友晒出大鱼大肉的减肥菜单后, 很多网友纷纷跟贴并举手报名, 称“感觉好好吃, 我愿意尝试”, “觉得照这么吃会只增不减, 但食物看上去还蛮美味的”。不过, 也有网友冷静地提醒, “不能放油盐佐料, 怎么好吃得起来”, “没有主食, 只吃这么点肉早饿死了”。

记者了解到, 在网上, 这个菜单被称作“哥本哈根减肥法”, 通过严格控制碳水化合物摄入来达到瘦身效果。那么, 它的效果如何呢? “短期内可能有效果, 一段时间后容易反弹”。南医大附二院营养师梁婷婷告诉记者, 按照食谱减肥期间, 控制了碳水化合物摄入, 打破了能量均衡, 人的身体处于不适应期, 体重会有所减轻, 经过一段时

间的适应, 身体再次恢复能量均衡, 体重又会回归原样。梁婷婷称, 曾经有两个朋友试用了此食谱, 短期内瘦了七八斤, 但不久后又恢复了原来的体重。

“糖是人体最大的能量供给, 不吃主食会对身体产生副作用。”梁婷婷告诉记者, 按照减肥菜谱, 摄入的肉类、蛋类也许能提供足够的能量, 但缺少糖分供给, 能量并不均衡, 会导致头疼、恶心甚至肝肾损伤等副作用。据了解, 蛋白质、糖分、脂肪、水和维生素是人体需要的五类营养物质, 共同维持能量均衡, 一个都不能少。

减肥中不吃肉类, 也算一个误区。梁婷婷解释, 人体每日需要摄入100—150g肉蛋类, 保证蛋白质和脂肪的供给。而且, 肉类也是血红素、动物蛋白的主要来源, 长期不吃肉者会脸色不佳, 甚至引发贫血。

梁婷婷提醒广大美眉, 减肥的原理在于摄入能量少于排出能量, 具体来说, 就是少吃多运动。而且, 减肥是个长期的过程, 太迅速的减肥方法可能导致内分泌失调, 甚至对身体造成伤害, 不要轻易尝试。

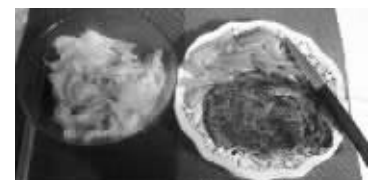
一日三餐食谱



早餐 一大根胡萝卜切碎, 加上柠檬汁



中餐 200g熟鲑鱼(可以用鳕鱼或者大菱鲆代替), 加上柠檬汁, 一勺黄油



晚餐 1块200g牛排, 新鲜的生菜沙拉, 新鲜的西芹块