

小胖墩不一定是营养过剩 可能是营养不良

春天,到了儿童生长的“黄金季”。孩子的营养状况一直是家长关注的焦点,如何判断孩子是否生长迟缓,平时饮食中如何通过“食养”来改善,让许多家长有很多疑问。

近日,国家卫生健康委办公厅印发《儿童青少年生长迟缓食养指南(2023年版)》(以下简称《指南》),这份首次发布的《指南》“新”在哪?南京娃的生长营养状况会出现哪些问题?您知道体重超重、肥胖也是营养不良吗?如何在生活中充分发挥南京饮食文化的优势?南京市妇幼保健院儿童保健科张敏主任医师将《指南》落地化,给出个性化实操建议。

通讯员 史月 现代快报+记者 安莹



新华社资料图片

南京婴幼儿生长迟缓率在千分之五以下

作为我国当前面临的重要公共卫生问题之一,儿童青少年生长迟缓是指膳食的蛋白质或能量、维生素、矿物质摄入不足等,导致身高低于筛查标准的年龄别身高值范围。儿童保健科主任医师张敏解释,生长迟缓属于长期性营养不良。生长迟缓不仅影响儿童青少年时期的体格和智力发育,出现体能下降、学习表现不佳等,严重时容易导致罹患腹泻、肺炎等疾病,增加感染性疾病发病率和死亡率,还可能因为长期营养不良引发神经系统、内分泌功能等改变,而影响其成年后的身高,增加肥胖、心血管疾病、糖尿病等慢性病发病风险,降低劳动生产能力。

《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》显示,6岁以下儿童生长迟缓率为4.8%,6—17岁儿童青少年生长迟缓率为1.7%。不过,在门诊也发现,儿童生长迟缓在南京并不多见,张敏介绍,根据临床,南京婴幼儿生长迟缓率在千分之五以下,更多是因为早产等特殊原因引起。在南京市妇幼保健院儿童保健科门诊上也有接诊6岁孩子生长迟缓营养不良的病例,是因为长期挑食导致。另外,身高矮小也有可能是一些基础性疾病导致。但是,张敏提醒家长应当注意,有的孩子没有到达生长迟缓的程度,但已经有营养不足的表现,如体重增长缓慢、体型消瘦等情况,这可能与孩子婴幼儿期辅食添加不恰当,长期饮食习惯不佳,挑食、偏食有关。

个性化! 南京膳食具有天然优势

如果出现生长迟缓怎么办?《指南》也为家长提出了具有多学科优势互补的儿童青少年生长迟缓食养基本原则和食谱示例。在“食养”原则中,《指南》重点强调了保持食物多样,以满足生长发育需要。

张敏表示,儿童青少年正处于生长发育的重要阶段,应保证一日三餐、定时定量、饮食规律,能量和营养素摄入充足。做到食物多样,每餐的膳食应包括谷薯类、蔬菜水果、畜禽鱼动物类、奶蛋和大豆等食物中的3类及以

上。虽然如今不少孩子吃得多,但种类不够丰富也不行,建议每天食物种类达到12种以上,每周达到25种以上。

对于生长迟缓儿童青少年,《指南》建议在平衡膳食基础上,适当增加瘦肉、水产品、禽类、蛋类等富含优质蛋白质的食物,并提出因人因地因时“食养”,根据各地地理环境特点、饮食习惯和食物供应特点,选择适宜的食物。“这就体现出南京膳食特色的优势了。”在《指南》中,南京属于东南地区,具有丰富的动植物和水产资

源,“居民整体饮食偏清淡,菜肴注重色、香、味、形,口味以清、鲜、嫩、爽为主。作为鱼米之乡,南京具有水产资源优势,居民也喜食水产品。”

张敏介绍,东南片区的膳食模式也称为“东方健康膳食模式”,是《中国居民膳食指南(2022)》推荐的更适合我国居民的膳食模式。“因此在膳食个性化和可操作性的指导下,南京娃可以充分利用地域膳食的优势,同时减少饱和脂肪的摄入而增加杂豆类食物。”

需警惕! 体重超重也是营养不良

很多家长都有这样的误区,认为孩子肥胖是营养过剩。其实恰恰相反,张敏提醒:“体重超重、肥胖也是营养不良的一种,同样存在危害,对此家长也要提高警惕。”

10岁不到的男孩杰杰(化名)体重达到100斤,远超正常标准。如今的小胖墩越来越多,很多家长认为是吃零食导致的,张敏认为,肥胖特别是儿童肥胖不单单与饮食有关,静坐时间过多、活动太少、饮食结构不合理等不健康的生活方式,都是导致小胖墩越来越多的原因。

2月22日,2023年江苏省青少年

体育工作会议上透露,近五年来,江苏省持续对青少年学生体质健康进行监测,从结果看,青少年身体形态发育水平有所提高,但学生们运动量普遍不足,超重和肥胖率持续上升,近视率居高不下。江苏学生体质监测报告显示,学生肥胖人数在过去五年内迅速增加,四分之一的城市男生是“胖墩”;眼睛近视率,初中生接近60%,高中生为76%,大学生更是高达83%;学生各年龄组的肺活量以及速度、爆发力、力量耐力素质水平进一步下降。

专家表示,青春期的孩子如果

变成小胖子,以后减肥将变得非常困难。人有三个时期容易长胖:出生后第一年、学龄前的4~6岁和11~13岁进入青春期。若在这三个时期内摄入营养过多,即可引起脂肪细胞数目的增多、体积增大,患肥胖症的概率很大。肥胖不仅会给儿童带来高血压、高血糖、血脂异常、骨关节发育异常等危害,还直接与青少年期,甚至成人后代谢异常息息相关。张敏提醒,关注肥胖应从儿童做起,干预儿童肥胖应从饮食调整、运动干预、健康生活方式的形成等多方面共同着手。

可操作! 运动也是种“营养补充”

与其余“膳食指南”不同,此次《指南》充分发挥现代营养学和传统食养的中西医各方优势,根据我国传统医学的理念和调养方案,将食药物质融入合理膳食中,辅助预防和改善生长迟缓。张敏解释:一些食物在中医看来,同样具有药性,因此在《指南》食养方中选用的食药物质为国家卫生健康委公布的既是食品又是药

品的物品。家长可在医师或营养指导人员的建议下,根据儿童青少年具体情况选择具有健脾、开胃、消滞、益肾等作用的食药物质,如麦芽、山楂、莲子、芡实、山药等,以及相应的食养方。但需要注意的是,食养不可替代药物,一旦发现问题,家长还是要首先带着孩子前往医院就诊。

此外《指南》也强调了运动和充足睡眠的重要性。张敏表示,不少家长忽视了,其实运动也是“补充营养”的一种重要方式。适宜的身体活动对于生长发育关键期的儿童青少年,可促进骨骼和肌肉的生长发育,有助于身高增长。生长迟缓儿童青少年可通过中等强度的身体活动,结合传统健身方式,如八段锦、五禽戏、武术等,促进生长发育。