

编者按 5月15日—21日是第9届全民营养周,本届营养周传播主题为“合理膳食 食养是良医”。如今,随着物质生活的极大丰富,各式各样的零食、饮料、保健品出现在我们的生活中,给市民埋下了一个又一个“甜蜜的陷阱”。如何合理搭配日常膳食,如何看待营养品?笔者就此采访了相关专家。

6岁男童身体肥胖却是“营养不良” 别让“隐形饥饿”耽误了孩子

文/图 鞠圣娇

把孩子养得高高壮壮,是很多家长的目标。但体重30公斤的6岁男童乐乐,被东昌府区妇幼保健院儿保科副主任医师蒋鸿鹏“盯”上了。这是为何?

对于乐乐这个年龄来说,30公斤的体重已经临近上限,且乐乐的饮食结构很不均衡,吃肉多、吃菜少,虽然他看上去又高又壮,但体内微量元素已经出现缺乏。“孩子正处在‘隐形饥饿’的状态中,这样会影响孩子的成长发育,必须及早干预。”蒋鸿鹏说,孩子的成长离不开充足的营养,但这不等于要吃得多,也不等于多摄入蛋白质。

营养过剩与营养不良同时存在

“现在家庭生活条件好了,不存在温饱问题了,但很多孩子却处在‘隐形饥饿’中。”蒋鸿鹏介绍,世界卫生组织将营养素摄入不足或营养失衡称之为“隐性饥饿”。这种状态下,孩子营养摄入不平衡,缺少维生素、矿物质,但对其他营养成分过多摄入,导致孩子处于虚胖的状态,时间一长,就会影响孩子的成长。比如,缺乏铁元素会导致孩子贫血,影响孩子大脑发育,对整体智力产生负面影响。

那么,孩子比同龄人高、胖,就一定好吗?其实并不是,肥胖是营养性疾病,还有可能导致性早熟。如果孩子突然长得很高,家长要警惕孩子是不是出现了性早熟,最终身高可能会受影响。对于患有营养性疾病的孩子,蒋鸿鹏会

结合其情况,给出“营养+运动”处方,调整孩子的饮食结构,配合适量运动,让孩子的体重身高处于正常范围。

在东昌府区妇幼保健院进行儿童保健查体时,医生们会测量孩子的身高、体重,向家长了解孩子的喂养情况,这是判断孩子营养情况的基本检查。如果是母乳喂养的婴儿,医生还会了解妈妈的饮食情况,判断是否需要作出调整。“有的妈妈为了保持母乳充足,吃了大量含有脂肪的各类‘下奶汤’,导致母乳中脂肪过多,孩子因此也长胖了。”蒋鸿鹏说,孩子过胖或过瘦都不太合适,定期儿保,及早建立身高、体重档案,对了解孩子的生长发育情况有好处。

培养良好饮食习惯 家长不能缺席

孩子成长的每个阶段,所需要的营养是不同的,良好的饮食习惯能帮助孩子不偏食、不挑食,获得必要营养。但笔者调查发现,很多家长缺少这方面的意识,在喂养方面随心所欲,或者听之任之。

婴幼儿需要辅食时,有的家长觉得孩子年龄小、消化能力弱,没有及时给孩子添加肉类、鸡蛋等营养密度高的食物,而是让孩子喝粥类,但这无法满足孩子成长的需求。“一般来说,母乳喂养儿童,到6个月时就存在缺铁的风险了,要及时通过红肉、高铁米粉等补充铁。”很多家长听到蒋鸿鹏这么说,会感到惊奇,但只要将肉处理成适合孩子咀嚼的性状即可,而且性状要逐渐从泥糊



5月16日,东昌府妇幼保健院儿保科护士正在为小朋友测量身高

状过渡到小颗粒、软饭等,培养孩子咀嚼能力。

随着年龄增长,孩子的饮食偏好更加明显。有的家长抱着“只要吃得下,就满足孩子”的想法,只给孩子提供喜欢的食物,或者允许孩子以零食代替正餐,或者经常从外面购买高油、高热量的食物。“普遍情况是,孩子缺少绿色蔬菜的摄入,有家长把土豆丝当成蔬菜,这也是不可取的。土豆属于谷薯类,淀

粉含量高,跟吃主食没有区别。”蒋鸿鹏提醒家长,要想让孩子健康成长,绿叶菜必不可少。有的家长因不喜欢某种食物,家庭餐桌上就很少出现,或者跟孩子说某种食物不好吃,这些做法都不利于孩子养成健康的饮食习惯。

“饮食习惯要从小开始培养,可以从不追着喂饭开始。”蒋鸿鹏提醒家长,可以让孩子参与食物制作的过程,提高他们对食物的兴趣。

营养品越滋补越好吗?

专家:合理膳食有助于健康

鞠圣娇

“大夫,我最近总是腹泻,想调理一下身体。”5月17日,聊城市人民医院东昌府院区国医堂,市民王丽(化名)向坐诊医师李明咨询。王丽去年当了妈妈,照顾孩子比较劳累且无法得到充足休息,她感觉自己的气血比较虚,于是购买了补气血的营养品,但越吃越拉肚子,人憔悴了不少。

李明询问了王丽食用的营养品及她平时的症状并为她把脉。李明判断王丽体内湿气较重且脾胃虚弱,无法顺利吸收营养品中的营养,于是出现了腹泻的情况,即“虚不受补”。李明建议王丽健脾除湿,调理饮食,选择适合自己的滋补品。

“这种情况并不少见,营养品不是越滋补、越贵就越好。不适合自己的营养品反而有害,不如选择食养。”李明说,中医讲究“药食同源”“药补不如

食补”,食补的效果比较温和,适合身体原本就虚弱的人。“食疗在中医中占有重要地位,了解一些食疗知识,结合身体情况选择适合的食物,对身体很有好处。”李明说。

中医认为每种食物都有不同性味,根据“因时制宜”的原则,不同季节应选用不同性味的食物,这也是顺应天气的表现。比如,夏天是湿邪作祟的高峰期,极易造成机体津液损伤,使人口干舌燥、不思饮食,脾胃(尤其是脾)功能差更容易造成腹泻、食欲减退。李明的门诊上也有一些因天气原因或饮食和生活不当导致乏力、心烦、后背僵硬的患者。李明提醒市民,夏天可以多吃一些山药、芡实、薏米等食物,调理脾胃、健脾化湿,不要无节制地食用甜、冷、油、辣等食物,以免助长湿气,加重脾胃负担。

第二届聊城市心理健康周 暨中原健康睡眠大会启幕

杨蕊

5月16日,第二届聊城市心理健康周暨中原健康睡眠大会在聊城市委党校启幕。来自国内外的知名心理学专家和睡眠医学专家齐聚水城,共享一场“心理+睡眠”式的知识盛宴。该活动持续至5月20日。

该大会由中国人口文化促进会社会心理服务工作委员会、山东省心理卫生协会、山东省心理卫生协会催眠治疗专业委员会主办,聊城市第四人民医院、聊城市心理卫生协会联合承办,以“新时代 新征程 心健康 幸福梦”为主题,旨在更好地服务大众,推动心理健康知识普及、促进社会心理服务体系基础建设。

会议表示,重视心理健康和精神卫生,加强社会心理服务体系建设,关系我国经济社会发展全局和人民群众切身利益,责任重大。希望大家以此

次大会为契机,加强学习,深入交流,通过高层次的思想碰撞,发挥心理学在构建和谐社会、促进人民幸福中的独特作用,共谋精神卫生与心理事业发展,为人民群众身心健康保驾护航。

中国政法大学思政研究所副教授郭继承以《一时的成败与一生的成败》为题拉开了活动的序幕。此外,有40多位知名心理专家围绕“文化·心理·社会”“向阳成长,青少年心理健康护航”“与生命共舞,收获好睡眠”“催眠让生活更美好”“健康点燃幸福梦”等主题进行探讨,共同促进心理学学科高质量发展。

聊城市第四人民医院将以第二届聊城市心理健康周暨中原健康睡眠大会的召开为契机,在心理、睡眠等各个领域进行深耕,力争让先进的技术、项目、理念在该院落地生根、开花结果,共同促进心理健康服务事业的蓬勃发展。