

相比于钙 这种营养素对长个子更重要

针对身高问题,家长们最关心的营养素,排第一位的是钙,第二位的是蛋白质。但真相是:这两种营养素,大多数孩子的饮食摄入往往是充足的。蛋白质摄入甚至过量。

但另一种与身高增长关系密切的营养素,却往往被家长忽略,这种营养素就是维生素D。

相关研究表明学龄前儿童维生素A和D缺乏比较普遍

先来看一篇最新发表在《中华儿科杂志》上的研究。

由重庆医科大学附属儿童医院儿童营养研究中心、国家儿童健康与疾病临床医学研究中心、儿童发育疾病研究教育部重点实验室等17家儿童专业机构联合,在2018年9月至2019年9月对中国20个城市共2924名2—7岁儿童的血清维生素A和维生素D水平现况做了调查和分析,得出以下结果:

维生素A、D的总体缺乏率分别为2.19%和3.52%;

维生素A、D的总体不足率分别为29.27%和22.0%;

维生素A、D同时不足的儿童占10.50%;

3—5岁和5—7岁组儿童维生素A、D的不足率均高于2—3岁组儿童;

家庭年收入低于6万元的儿童中维生素A、D不足率显著高于家庭年收入高于6万元的儿童;

西北和西南分别为2—7岁组儿童维生素A和维生素D不足率最高的地区;

连续补充维生素A、D3个月,有助于改善维生素A、D的不足。

从上述数据,我们不难提炼出一个核心结论:我国城市学龄前儿童的维生素A和D的不足和缺乏率问题较为普遍。尤其是西北、东北和西南等经济相对欠发达地区。

维生素A比维生素D更容易从饮食中获得

动物肝脏是维生素A非常丰富的来源。而各种红黄绿色蔬菜水果里的β-胡萝卜素,在有脂肪同时存在的前提下,可以在我们的身体内部转化成维生素A。因此,通过饮食纠正维生素A不足,相对并没有那么难。

维生素D则没那么容易。能够提供维生素D的食物非常少,且含量低,常见来源屈指可数:蛋黄、香菇(只能提供植物来源的维生素D2,不是活性形式的D3)、动物肝脏、各种油性鱼类(如沙丁鱼、鲑鱼等)。

但即便经常吃这些食物,也只能提供我们身体所需维生素D的10%左右,剩下的90%都需要通过皮肤好好晒太阳来合成,然而皮肤好好晒太阳并非易事。

皮肤要想“吃够太阳光”,首先需要生活在紫外线充足,也就是太阳辐射量强的地区。正面典型是青藏高原,天天烈日当空照。负面典型则是川渝地区,雨雾多晴天少。而处于我国“1月份零度等温线”以

北,也就是在秦岭—淮河以北的纬度较高的地区,一年12个月里至少有4个月阳光辐射量不足。

除此之外,白天都在室内活动,外出时涂抹防晒霜、包裹得严严实实,夏天的雨季,晒太阳时间点不合适(太阳斜晒时高度角不够导致辐射量不足)等情况下,好好晒太阳也是个困难事儿。

许多家长觉得在家里光线好的地方给孩子晒太阳也能达到效果,但实际上隔着玻璃晒太阳达不到让皮肤好好合成维生素D的目的。能帮人体完成这个目标的紫外线只能是波长为280—320nm的UVB,而大多数玻璃会将这种中波长紫外线阻隔在外,这也是母乳喂养的小婴儿为何需要补充维生素D补充剂的原因。

维生素D促进钙元素吸收和存储,但容易在孩子1岁之后被家长忽略

维生素D对于小朋友长个子非常重要,因为它是钙元素吸收和存储的“加油剂”,它不仅可以增强机体对钙、磷的重吸收而促进骨的钙化,还能直接作用于骨细胞,促进成骨细胞的分化、骨密度的强度以及人体骨量增长。如果没有维生素D的帮忙,孩子从食物中摄入的对骨骼生长至关重要的钙、磷元素,吸收和被转运到骨骼的量就会打折扣。

但是,能一直关注孩子维生素D营养状况的家长并不多。1岁前,在儿保科医生的叮嘱下,还会酌情服用维生素A、D或

维生素D补充剂。1岁后,一部分家长开始忽略这件事,能隔三岔五给孩子补补就算不错了。2—3岁后,维生素D进一步被忽略。家长对孩子的关注重点,已经从营养转移到早期教育上……

孩子每日需要补充多少维生素D?如何知道孩子补了多少?

对于大多数孩子而言,在无法保证日晒的日子里额外补充维生素D3,是最稳妥的方法。根据《中国居民膳食指南》(2022),每日需要量为400IU。

可能会有家长问:配方奶里不是含维生素D3吗?对于1岁以上的孩子,如果以奶粉作为主要奶源,家长需要自己计算一下孩子每天喝下去的奶粉里自带了多少维生素D(计算方法参考下表),如果不足每日需要量400IU,那就在不能好好晒太阳的日子里酌情间断补充,以保证平均每天的摄入量达标。

奶粉维生素D摄入量计算方法

- 计算宝宝一天喝多少毫升奶液(冲调后的奶量)。
- 找到奶粉包装上营养成分表里每100毫升奶液含多少微克的维生素D。
- 用全天奶量的毫升数除以100,再乘以维生素D的微克数,得出维生素D总量。

需要注意的是,如果粮食吃不够而肉蛋鱼虾吃太多,也有可能影响长个子。

据《北京青年报》文/刘遂谦(科普工作者、临床营养师、中国营养学会会员)

学期中间可以去旅行吗?

高中上了半个学期,女儿跟我们说她实在太累了,无论如何都要出去散散心。我和孩儿她妈想想孩子住校期间的艰苦岁月,咬咬牙答应了。

重点高中的重点班可不是那么容易混的。虽然进入了假期,可布置的作业是必须按时提交的。什么腾讯会议、班级小管家、钉钉APP、作业反馈群都派上了用场,我们这些做家长的都有点眼花缭乱。想一想孩子每天要实打实地完成那么多学习任务,身为父母的我们挺心疼的。一科作业认真做下来,怎么也得个把钟头,以此类推,仅完成每天的“规定动作”少说也要三四个小时,那旅行还玩个啥劲啊。可女儿说她能二者兼顾。

我们要去的地方是当下很火的一座城市,距离家乡1000多公里,自助游三日的行程攻略安排得很紧凑,但没有预留女儿写作业的时间。可这难不倒闺女,她发扬毛主席闹市读书的优良作风,把写作业的地点安排在候车大厅等人员密集的场所。孩子妈问她在众目睽睽下写作业得劲不。她回答:“我不尴尬,尴尬的是对方。”这心态真好啊!

孩子妈设计的首日行程是在一个冰雪世界,一整天也玩不完。女儿说在出发前先写一会儿作业。这“一会儿”是从早七点到上午十点,三个小时就这样过去了,可当天的作业还没完成。我一看再不走,一上午就这样交待了,全天游变为半日游,幸福指数大打折扣啊。女儿又说带点作业去景点,能写就写点。

在冰雪世界著名景点的一个餐厅里,女儿一边品尝着牛肉小炒,一边想着作业的事。当她看到一盘只有零星肉块的小炒要花近百元大钞时,还瞬间产生灵感,要把这经历写在作文里,从自己随身携带的小包里拿出作文本,就写了起来。我说你这也太用功了,她振振有词地告诉我,灵感稍纵即逝。

第二天的行程相对轻松,游览购物一条龙。女儿走着走着说累了,在一个饮品店里买了杯饮料便铺开排场写作业。当我和孩子妈在附近的商场逛了两个小时后回来时,看到女儿仍在那里奋笔疾书。她还指了指旁边桌的一对年轻的哥哥姐姐,我一看他俩更用功,把电脑都搬来了。

一晃,三天的时间就这样过去了。在返回的动车上,女儿还是在写作业。

我问女儿,此行的感受是什么?除了形容天气的“天寒地冻”“冰天雪地”,她开玩笑说“挑战极限”,指的就是一路在各种条件下写作业。

当前的高中生,学习压力很大。在这一时期,自我调节、释放、缓解压力,显得尤为重要。科学实践表明,旅行是一种不错的疗愈方式,它能让人摆脱压力和烦恼。在旅行的过程中可以放松身心、缓解紧张情绪、增强免疫力、拓宽视野等。虽然这次旅行让我们一家人感到非常疲倦,可回来后女儿学习的专注力进一步提升,学习的劲头明显增强。我想这是此次出行的最大收获。

旅行可以让孩子放松身心

□ 张宇

学期中间有假期可以带孩子去旅行,让孩子放松身心。给孩子放松是父母的勇气,陪孩子放松是父母的智慧。旅行是身心都可以参与的放松方式,所见增加了孩子的见识,所闻拓宽了孩子的视野,所思增强了孩子的感受性。孩子在旅行中的所感所悟都可以成为他们接下来学习生活中的养料和素材。正所谓读万卷书不如行万里路。

如果孩子想在学期中间的假期放松一下,出去旅游,但是父母不同意,那遗憾的情绪可能对他们的学习热情构成不利影响。

孩子想旅行的愿望被拒绝会产生以下几个反应:首先,他们的学习主动性或许会减弱。长期学习积累的、无处宣泄的疲惫和烦躁,可能转化为“被动攻击”的表现形式,如学习态度消极、不写作业、考试敷衍等。如果我们发现孩子不理我们,做事慢吞吞、不配合等,就要警惕了,孩子可能正对我们进行“被动攻击”。这种情况正是我们和孩子谈心的契机,如果大家不知道如何化解孩子的负面情绪,建议大家阅读《如何说孩子才会听 怎么听孩子才肯说》一书作为参考。

其次,孩子的学习效率可能会下降。有些父母担心假期旅行会占用孩子的学习时间,但心理学证据显示,学习效果并不与时间长度成正比。中国积极心理学之父、清华大学社会科学院院长彭凯平教授曾强调,长时间学习可能产生逆反效应(学习时间越长,效果反而越差)。相反,适时的放松能促进学习。放松让大脑休息和恢复,以更饱满的精神处理信息,让孩子更专注。放松带来的快乐还可以促进大脑分泌多巴胺,进而增强记忆力和创造力。在人工智能不断取代人类能力的今天,创新力尤为珍贵。因此,即便再忙,也需时刻关注孩子的放松,培养其情感健康。

作为心理咨询师,我越来越厌学的案例触动了我,我真希望孩子们的负面情绪可以在没有那么严重的时候就得到及时的疏解,这样可以避免出现焦虑和抑郁情绪。在青春期,心理问题多发,若不重视,孩子们可能通过自伤来应对。无疑,心理健康对每个家庭都至关重要。正如在此故事中所见,旅行不仅有助于孩子健康成长,更为学习注入新的动力。

据《北京晚报》(张宇:北京某国际学校心理老师,北京师范大学应用心理硕士,亲子关系十年研究者。《北京晚报》心理专家团队)