

让青少年远离肥胖

近三十年来,我国人群肥胖和超重率迅速增长,已成为威胁我国居民健康的严重问题。然而,青少年儿童肥胖问题日益凸显,成为了家长和社会共同关注的焦点。《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》显示,6岁以下儿童肥胖率为3.6%,6~17岁儿童青少年肥胖率为7.9%;而1982年,我国7~17岁儿童青少年肥胖率仅为0.2%。肥胖不仅影响孩子的外貌形象,更对他们的身心健康带来了诸多潜在危害。

肥胖对儿童青少年的健康危害



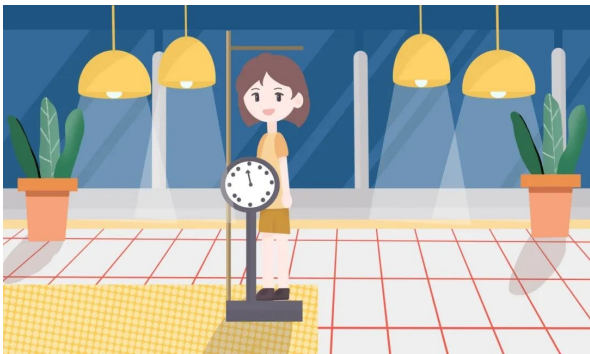
儿童及青少年肥胖是体内脂肪积聚过多达到危害健康的一种慢性代谢性疾病,具体危害如下:

- 影响骨骼发育,容易造成关节、骨骼、肌肉损害;
- 影响运动能力,导致肺活量、耐力、爆发力、运动速度、柔韧性等都明显低于正常体重的孩子;
- 造成一些心理问题,比如性格内向、胆子小、不自信、情绪不稳定等;
- 影响生殖系统和内分泌系统,造成他们的青春期发育提前,严重的还可能导致性早熟;
- 可能还会影响孩子的大脑和智力发育,肥胖的程度越高,对认知和智力可能的影响越大。

总之,肥胖会造成许多系统和器官损害,进而导致慢性病低龄化,如高血压、糖耐量异常、血脂异常等。

还有非常重要的一点,儿童青少年期的肥胖会向成年延续,包括肥胖体形、引起肥胖的生活方式,以及肥胖儿童青少年的高血脂水平、高血压及高血糖水平、代谢异常等均可持续至成年期,而延续到成年的肥胖又与心血管疾病、2型糖尿病等慢性病相互影响,加剧心血管疾病、2型糖尿病的发生、发展,从而影响一生的健康、寿命和生活质量。所以儿童青少年需要控制体重,预防肥胖的发生和发展。

定期筛查早发现



儿童肥胖多半是吃得多、动得少造成的。当儿童摄入的能量超过了他们日常活动消耗的能量,这些多余的能量就会变成脂肪堆积起来,导致肥胖。不过别担心,我们可以通过定期筛查来提早发现和**控制肥胖**。

一、怎样筛查肥胖

1. 测量身高和体重:身高和体重是判断儿童是否肥胖的基础指标。通过计算BMI(体质指数),即用体重(kg)除以身高(m)的平方,再根据表1中儿童对应的年龄组和性别的界值,我们就可以判断儿童的肥胖状况。比如,一个7岁的女孩,身高125cm,体重30kg,她的BMI就是19.2,超过了7岁女孩的BMI界值18.5,那么她就被界定为肥胖。

2. 量腰围:腰围可以反映儿童腰腹部的脂肪囤积状况,也可以用来评估儿童是否有中心型肥胖。对于7岁及以上的儿童青少年,可以根据表2

表2 7岁~18岁儿童青少年P75和P90腰围值 (单位为厘米)

年龄(岁)	男生		女生	
	P75	P90	P75	P90
7	58.4	63.6	55.8	60.2
8	60.8	66.8	57.6	62.5
9	63.4	70.0	59.8	65.1
10	65.9	73.1	62.2	67.8
11	68.1	75.6	64.6	70.4

2中的标准来判断。当儿童腰围大于等于表中相应年龄和性别的P90腰围值时,就被认为是高腰围,可能存在中心型肥胖。

3. 体成分分析:体成分分析是指通过专业设备测量体内脂肪含量、体脂率、瘦体重等指标,更全面、精准地评估儿童的营养状况。虽然我国目前还没有关于儿童体成分的具体标准,但通过观察体脂率的前后变化,也可以了解儿童肥胖的发生和变化,有助于制订个性化的体重管理计划。

二、多久筛查一次

定期测量儿童的身高、体重、腰围等指标,不仅可以及时发现肥胖,还可以根据筛查结果调整儿童的生活方式,预防肥胖问题的进一步发展。建议家长每1~3个月测量一次儿童的身高和体重,并学会如何用BMI筛查肥胖。如果发现儿童的体重增长过快,应该及时咨询医生或营养师,寻求专业的建议。对于已经肥胖的儿童,家长可以每月或每周为其测量一次身高和体重,并在医生或营养师的指导下进行个性化的体重管理。

除了家庭筛查外,学校也可以定期组织学生进行身体检查,测量身高、体重和腰围等指标,并与家长保持密切沟通,共同关注学生的健康状况。

“慧吃慧动”,让青少年远离肥胖

预防儿童青少年肥胖要“慧吃慧动”。十项原则掌握好,让孩子们茁壮成长成长。



一、合理膳食,巧用搭配

家长要为孩子准备丰富多样的食物,保证营养均衡。确保孩子的一日三餐包括谷薯类、蔬菜水果类、禽畜鱼蛋奶类、大豆坚果类等食物,不同的食物营养各有特点,食物多样才能营养全面。每天不重复的食物品种达到12种以上,每周达到25种以上(烹调油和调味品不算)。可以通过小份、同类食物互换等方式达到食物多样。

另外还要注意粗细搭配、荤素搭配、色彩搭配,不仅有益于达到食物多样化,还能提高食物的吸收利用率,满足人体营养素的需要。

二、餐餐蔬果,每天全谷

蔬菜水果是维生素、矿物质、膳食纤维和植物化学物的重要来源,全谷物富含膳食纤维和多种维生素、矿物质,增加蔬菜、水果、粗粮等富含纤维的食物,有助于控制体重。每餐都要有蔬菜,其中深色蔬菜应占一半,每天应达到300~500克摄入量的目标。每天都要吃水果,把水果放在容易看到和方便拿到的地方,可以做成不同造型吸引孩子吃。

蔬菜和水果不能互相代替。同时应注意,加工的果汁含糖高,孩子不爱吃水果也不可以用果汁代替,尽量让孩子吃完整的水果。

三、三“高”食物,尽量远离

边吃零食边看电视是孩子们觉得很开心的事儿,吃零食是辅助正餐的进食方式,对儿童来说是愉悦的享受,也是为其补充能量和某些营养素的一个途径。但零食一定要“慧选慧吃”,少吃高能量、高盐、高糖的食物,如油炸食品、甜点、果脯、含糖饮料、冰淇淋、高盐坚果等,每周应不超过1次。

家长在购买零食的时候尽量选择天然、新鲜、卫生的食物,如新鲜果蔬、奶制品、红薯、鸡蛋、大豆制品、原味坚果等。

四、健康烹饪,少用煎炸

让孩子参与家庭烹饪,家长带着孩子一起烹饪,这样既能控制食物的种类和数量,又能增加亲子互动,培养孩子的烹饪兴趣,提高合理膳食的生活技能,还有助于养成健康的饮食行为。

在烹饪食物时,尽量选择蒸、煮、炖、炒、凉拌等方式,少用或不用油炸、油煎等方式,尽量少吃煎炸的食物。油炸会让食物能量大增,比如100克鸡翅做成炸鸡能量会增加近100千卡,所以少油炸更健康。

五、规律进餐,科学饮水

孩子难免晚睡晚起生活不规律,容易导致饥一顿饱一顿,家长们应帮助孩子建立规律的生活习惯,每日三餐定时定量,避免少餐漏餐和暴饮暴食。

孩子活动量也会增加,容易出汗,造成脱水。家长要确保孩子们喝足够的水,白开水是最佳选择,每天至少7~8

杯水(1500~1700毫升);出汗过多时,可适当补充盐分,维持水电解质平衡。如果孩子不想喝白开水,可以喝绿豆水、柠檬水等。

六、少点外卖,少在外就餐

家长应坚持在家烹饪。尽量让孩子们在家就餐,少在外就餐或点外卖。在外就餐和点外卖容易导致油、盐、糖摄入过多,能量过剩,蔬菜、水果摄入过少,长此以往,会使体重增加。

若不得不在外就餐或点外卖时,要做到食物多样,有菜有肉有主食,粗细搭配全谷物,深色蔬菜占一半,加点水果营养全,含糖饮料要限制。

七、专心进餐,细嚼慢咽

营造轻松、愉快的进餐氛围,让孩子专注进餐,吃饭的时候不看电视、不看手机等电子设备,边吃边看电子设备会降低孩子对食物的关注度,影响进食量和消化吸收。

注意细嚼慢咽,享受食物的美味。同时还要培养孩子的就餐礼仪,吃完饭后帮助家长收拾碗筷和桌子。



八、每天运动,户外为主

假期是孩子们进行户外活动的黄金时期。家长应鼓励孩子参加游泳、篮球、足球、跑步、跳绳等运动,每天至少进行1小时的中等强度到高强度运动,每周至少3天进行高强度身体活动。培养孩子1~2种运动技能和运动爱好。

鼓励家长与孩子一起运动,户外活动不仅能锻炼身体,还能培养孩子团队合作、沟通交流的能力。

九、控制视屏,减少久坐

孩子们容易沉迷于电子产品,长时间坐着不动,容易导致肥胖,家长要限制孩子使用电子产品的时间,每天视屏时间累计不超过2小时。年龄越小、每天视屏时间应该越短,低龄儿童在连续20分钟视屏时间后需要及时放松眼睛,远眺或者运动一下。

每天持续静坐时间不超过1小时,每45分钟或1小时站起来运动一下。

十、作息规律,充足睡眠

孩子们熬夜、作息不规律,会容易影响生长发育。睡眠不足还会导致能量摄入增加,而引起体重增长,尤其是内脏脂肪的堆积明显增多。睡眠不足不仅影响体重,还可能导致代谢健康问题。所以,家长要为孩子营造一个良好的睡眠环境,保证充足的睡眠时间。

预防儿童青少年超重和肥胖,需要家长和孩子共同努力。合理安排饮食、科学选择零食、增加户外活动、减少静坐时间、控制电子产品使用时间、确保充足的睡眠和培养良好的生活习惯,是预防超重和肥胖的关键。健康饮食不仅仅是为了减轻体重,更是为了孩子们的整体健康和长期福祉。

本版由

青海省疾病预防控制中心
青海省健康教育所
西宁晚报社

合办