

5月20日是第35个中国学生营养日

# 营养搭配好 还要饮食习惯好

□本报记者 马妍 李娟

5月20日是第35个中国学生营养日,今年的活动主题为“奶豆添营养,少油更健康”,实际上就是强调三大关键词:减油、增豆、加奶。

学生的身体健康不仅对于一个家庭来说非常重要,更关乎国家的未来。记者邀请专家教你如何做到营养均衡,呵护孩子健康成长。

## 充足的各种营养素和合理膳食尤为重要

据内蒙古医科大学附属医院营养科主任医师林靖介绍,孩子热量摄入过多,就会对机体造成负担过重,出现脂肪堆积等情况,也增加了孩子患心脑血管疾病及糖尿病等风险,危害孩子的身体健康。而造成孩子们普遍肥胖的原因最为突出的就是,他们喜欢在学校周边买零食吃。这些零食毫无营养可言,而且都是高盐、高糖、高油的食物,过量摄入会让孩子的饮食习惯、口味、喜好发生改变,

偏食、挑食随之而来。高盐、高糖、高油的食物还会给身体带来极大的负担,影响身体代谢、营养均衡,所以身体肥胖也是营养不足的表现。

“不喜欢吃蔬菜的现象在孩子们中也较为常见,家长可以通过改变进餐顺序来帮助孩子建立健康的饮食规律,如每次吃饭时让孩子先吃蔬菜,然后再提供其他的食物。”林靖说。

林靖在采访时还建议,中学生

正处于长身体的时期,供给充足的各种营养素和合理膳食尤为重要。需要保证每日摄取优质蛋白(如鸡蛋、动物蛋白等)占总热量的10%至15%,碳水化合物(如米饭、馒头等)占总热量的60%至70%,脂肪(以植物脂肪如植物油、坚果类为主)占总热量的20%至25%。并保证各种维生素和微量元素的供给量,还要控制盐、糖等调味品的量,尽量做到清淡饮食。

## 规律运动 全面提高身体素质

随着生活水平的提高,很多孩子的体重超标,有的已经达到了肥胖。这些孩子通常都没有良好的运动、睡眠习惯,还喜欢吃油炸、膨化类食品。高脂肪食物的过量摄入,加上缺乏运动,孩子也会出现高血脂、高血压,甚至有罹患糖尿病的风险。

“对于中学生来说,在学习压力大、睡眠时间短、生活不规律等多种因素影响下,很容易出现体重增加的情况,从而影响到青春期的生长发育和身体健康。”呼和浩特市妇幼保健院儿科副主任医师徐文源表示,在日常生活中要规律进食,一日三餐,两

餐之间的间隔以4到6小时为宜。青少年儿童要时常关注体重的变化,当发现变胖了要注意每餐饭不要吃得太多,平时少吃高盐和油炸食品,不喝或少喝含糖饮料。

正所谓“每餐七分饱,健康活到老”。长期吃撑,“营养物质”堆积的后果就是肥胖和一系列富贵病。其实,有时候自己以为的“饿”,并不一定是真正的饿,可能只是想吃东西的欲望。

那么,日常生活中该如何做到营养均衡呢?徐文源建议,日常饮食主食以谷类为主,多吃蔬菜、奶

类,适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉,合理搭配。要少喝含糖饮料、少吃零食。现在的青少年儿童肥胖的很大原因是含糖饮料和甜品吃太多,三餐之外的食物能量过剩,所以要少喝含糖饮料,少吃零食。同时,每天保持一定的运动量。规律的运动可以增强学生的身体素质,提高免疫力,减轻学习压力。建议学生每天进行至少30分钟的有氧运动,如跑步、游泳、打球等。除了有氧运动外,学生还可以进行力量训练、柔韧性训练和平衡训练等不同类型的运动,全面提高身体素质。

## 相关新闻

近视、超重肥胖、心理健康问题……

### 学生常见病 可以多病共防

近视、超重肥胖、脊柱弯曲异常、心理健康问题……这些学生群体的常见问题,可以通过行为与环境干预实现多病共防。近日,国家疾控局发布《学生常见病多病共防技术指南》,首次明确学生常见病“多病共防”的概念,并提出监测和干预措施。

指南提出,当多种疾病或健康问题存在共同的风险因素时,应采取综合干预措施。例如,长时间的静态行为、不良的睡眠习惯、营养不均衡以及缺乏亲子交流等都可能是导致学生近视、超重肥胖、脊柱弯曲异常和心理健康问题的共同风险因素。因此,通过推广健康生活方式、改善学校环境、加强健康教育等措施,可以有效预防这些疾病的发生。

指南提出,要构建三级防控体系,一级干预主要侧重于推广简单易行、效果可靠的干预技术,如保障每天体育锻炼1小时、校内和校外日间户外活动各1小时等“6个1”健康生活方式,同时改善学校环境和加强健康教育;二级干预注重早期发现高危群体,进行分级管理,并针对重点人群开展干预;三级干预针对已出现多病共患的学生,指导学生到专业机构确诊和治疗,并加强重点人群的干预力度。

指南鼓励探索建立政府、专业机构、学校、家庭和社区共同参与的“五位一体”协作模式,共同加强学生多病共防健康教育,普及科学的多病共防知识。

(据新华社 顾天成)

## 老年人走路变吃力要小心骨质疏松等疾病

气温回暖,正是外出运动的好时节。专家提示,外出运动者,尤其是老年人,如果发现走路变吃力,走不远、走不久,要小心骨质疏松等疾病风险。

据北京大学人民医院骨科主任医师徐海林介绍,步行距离缩短、行走能力下降可能是骨质健康出现问题的信号,“能不能走”可作为衡量骨质健康的重要参考。除了补钙之外,老年人应特别注意加强肌力和平衡训练。

“行走能力是否下降,通常从走路的步数、步速、步态等方面进行综

合判断。”徐海林说,步数减少是行走能力下降的一个明显指标。步速则能够反映心肺功能、关节活动能力和认知能力。

徐海林认为,总的来说,步速正常的老年人普遍健康状态比较好,而步速减慢的老年人,发生骨质疏松的可能性比较高。步态的稳定性与肌肉力量、平衡能力和神经系统功能等因素密切相关,如果行走时步态明显不稳,要谨防摔倒等意外,同时也要排查有无相关疾病。

北京大学人民医院老年科副主

任医师郝蓉提示,造成老年人行走障碍最常见的疾病有:腰椎间盘突出和腰椎管狭窄、下肢关节退行性病变和过度劳损、骨质疏松症等,如果发现行走能力明显变差,应排查疾病风险。其中,骨质疏松症的好发人群是绝经后女性和70岁以上的男性。

徐海林建议,老年人可根据自己的身体状态,在医生等专业人士指导下,使用弹力带、沙袋等轻量级阻力工具进行抗阻训练,提升肌肉力量和步行能力。不宜外出者可在家中运动,即使是卧床的病人,也可以进行



抬腿勾脚等下肢被动训练。

此外,专家也推荐老年人进行快走、慢跑、打太极拳、跳广场舞等有氧运动。专家表示,如果行走障碍的发生与衰老、缺乏锻炼或疾病有关,患者要与医生沟通制定合理的方案,积极治疗原发疾病,加强锻炼提升肌肉力量,行走困难的问题将可以得到改善。

(据新华社 林苗苗 顾天成)