



我国每五个中小小学生就有一个“小胖墩”



儿童肥胖危害多 饮食千万要注意



昨天是六一儿童节，全社会的眼光都集中在了孩子身上。日前，《中国居民膳食指南科学研究报告(2021)》(以下简称“报告”)发布引起了对下一代的广泛关注。数据显示，我国6岁以下和6~17岁儿童青少年超重肥胖率分别达到10.4%和19.0%，相当于每5个中小小学生就有一个“小胖墩”，儿童青少年超重肥胖率呈现快速上升趋势。儿童肥胖的具体危害有哪些？在儿童肥胖预防方面，日常饮食有哪些需要注意？本期健康问诊集纳了权威人士的观点，希望对孩子们的营养健康有所帮助。

■ 蔡富根/整理

身边的“小胖墩”越来越多

最新发布的《中国居民膳食指南科学研究报告(2021)》显示，我国居民营养状况和体格明显改善，5岁以下儿童生长迟缓率、低体重率分别降至4.8%和1.9%。

然而，令人担忧的是身边的“小胖墩”也多了起来。数据显示，我国6岁以下和6~17岁儿童青少年超重肥胖率分别达到10.4%和19.0%，相当于每5个中小小学生就有一个“小胖墩”。

统计数据显示，含糖饮料销售量逐年上升，儿童青少年含糖乳饮料和饮料消费率分别在30%和25%以上。

专家提示，高糖摄入已成为青少年肥胖、糖尿病高发的主要危险因素，控制青少年糖的摄入是促进青少年健康成长的关键。据统计，肥胖儿童青少年高血压患病率为正常体重的4.0倍。

儿童肥胖的具体危害

中国疾控中心营养与健康所研究员刘爱玲表示，肥胖对于儿童的健康危害是很大的。

她将对儿童的健康影响具体分为以下四个方面：

1.影响儿童的生长发育。

肥胖会对多个器官和系统造成一些危害，比如骨骼、肌肉系统，因为过重的体重会对骨骼和肌肉产生比较大的压力，容易造成关节、骨骼、肌肉损害。肥胖还会影响儿童的生殖系统和内分泌系统，造成他们的青春期发育提前，严重的话还可能导导致早熟。

2.影响儿童的大脑和智力发育。

有大量研究表明，肥胖孩子的智力水平是显著低于体重正常的孩子的，而且肥胖的程度越重，对认知和智力的影响越大。

3.影响儿童运动能力和运动的发展。

肥胖孩子的肺活量是比较低的，他们的身体素质，如耐力、爆发力、柔韧性，都明显低于正常体重的孩子。

4.对孩子的心理的影响。

肥胖孩子往往出现一些心理问题，比如他们比较压抑自我，容易过度自卑，比较孤僻。

“孩子小时候胖，长大之后往往也是胖的。”刘爱玲表示，这样就会增加成年期慢性疾病患病率，比如冠心病、脑卒中、糖尿病、癌症等，从而影响其一生的健康、寿命和生活质量。肥胖对孩子身心健康的危害还会使家庭和社会的经济负担增高，这种危害会限制孩子潜能的发展。

儿童肥胖受哪些方面影响？

哪些原因造成了孩子的肥胖呢？刘爱玲说，遗传因素在肥胖的发生比例中大约占40%~70%。基因在短时间内很难发生较大的变化，所以近几十年来，儿童肥胖快速上升的趋势不是由于基因变化，而是环境因素造成的。

“环境因素中对孩子肥胖影响最大的是个体因素。”刘爱玲指出，个体因素中的致胖因素包括孩子膳食结构不合理，经常吃一些能量比较高的食物，脂肪供能过高，也会导致能量摄入增加，从而增加肥胖的风险。除此之外，孩子经常不吃早饭或者早饭的种类比较少、营养质量比较差；经常吃一些高油、高糖的零食；常喝含糖饮料；经常在外面就餐，或者常点外卖；暴饮暴食等不健康的行为，也会增加肥胖发生的风险。

刘爱玲进一步解释说，肥胖的发生是因为能量摄入和消耗不平衡。相对于孩子能量摄入过多，现在的孩子能量消耗呈现下降或者减少的趋势。孩子平常身体活动少，看电视、玩手机，静态时间在增加，这样的状况导致儿童青少年的能量消耗比较少，增加了肥胖的风险。

增加身体活动，做到“吃动平衡”

中国营养学会副理事长、中国疾控中心营养与健康所所长丁钢强建议，除了合理膳食之外，还要增加身体活动，做到“吃动平衡”。

运动对人体能量平衡起着重要的作用。保持健康的体重，不仅要做到合理膳食，还要加强运动，保持“吃动平衡”。

报告显示，身体活动不足可导致体重过度增加，多进行身体活动不仅有利于维持健康体重，还能降低心血管等疾病发生风险，改善脑健康，提高注意力。

“运动并不是一种饮食建议，但其对人体能量平衡和维持体重起着重要的作用。”丁钢强说。

丁钢强介绍，大多数国家推荐每天锻炼30分钟或每周锻炼150分钟，一些国家(如南非)还认为每次运动不少于10分钟。

指导专家

中国疾控中心营养与健康所研究员 刘爱玲
北京大学公共卫生学院营养与食品卫生学系主任 马冠生
中国营养学会副理事长、中国疾控中心营养与健康所所长 丁钢强

■ 综合人民网、中国青年报、新华每日电讯等

防肥胖，饮食要注意

在孩子的饮食方面，北京大学公共卫生学院营养与食品卫生学系主任马冠生建议：

1.规律进餐。吃好早餐，早餐提供的能量应该占全天能量的25%~30%，午餐占30%~40%，晚餐大致也如此。还要注意食物品种的多样化，《中国居民膳食指南》提出，一天最好能摄入12种不同种类的食物，包括谷类食物、动物性食物、蔬菜水果、奶、豆制品、坚果等。

2.尽可能在家里吃饭，少在外就餐。家庭饮食相对来说更为健康，有些家长把西式快餐当作奖励或者惩罚孩子的一种手段，这是不可取的，会影响孩子的正常饮食行为。

3.就餐时要营造一个轻松愉快的氛围。特别是让孩子能专注吃饭，千万不要让孩子边吃饭边看手机或者边看电视，这会影响到孩子的食物消化吸收。

4.注意食物的烹饪方式。食物尽可能不要用油炸，油炸的方式往往会增加食物中能量的含量，用蒸、煮、炖的形式为佳。

5.要保证孩子对谷类食物的摄入，特别是全谷物。全谷物没有经过过度加工，保留了膳食纤维和孩子生长发育所需要的维生素、矿物质营养素，有利于孩子健康生长。

6.可以适当、适量地让孩子吃零食。零食提供的能量最好不要超过全天总能量的10%，选择零食的时候要选择不同的种类、品种，比如可以选择奶制品、水果、坚果。吃零食的时间最好在两餐之间，而不是接近正餐的时候，避免影响孩子的食欲。