

养生关注

营养不良营养过剩均存在,不合理膳食影响孩子健康

从“吃饱”“吃好”到“吃对”，中国儿童营养亟待升级

中国妇女报全媒体记者 陈姝

“近年来，我国青少年的营养健康状况明显改善，但仍然存在营养不良和营养过剩的双重挑战，不合理的膳食行为是影响健康的主要因素之一。”5月20日，在2021全民营养周·儿童营养升级论坛上，中国营养学会理事长杨月欣如是说。

中国妇女报全媒体记者从该论坛了解到，2021全民营养周的宣传主题是“合理膳食，营养惠万家”，今年“5·20”中国学生营养日的宣传主题是“珍惜盘中餐，粒粒助健康”。多位专家在论坛上就儿童营养膳食问题分享了各自见解，还共同启动了“合理膳食·儿童营养升级中国行动”，动员社会各界共同关注儿童的合理膳食与健康成长，“家校共建”落实中国学龄儿童膳食指南的具体指导建议，减少肥胖、近视眼发生率，把健康饮食理念进一步发扬光大。

青少年肥胖和近视都与不健康饮食习惯相关，孩子应养成营养、健康、不浪费的生活方式

杨月欣在论坛上说，与40年前相比，今天十七八岁的孩子平均身高长了2~3厘米，这是很了不起的进步，说明食物供应等各个方面都有很大提高，但也应看到营养问题还有很多。据《中国居民营养与慢性病状况报告（2020年）》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%。肥胖和视力不良正成为制约我国青少年体质的瓶颈问题，尤其是微量营养素摄入不足、超重和肥胖持续上升，都与不健康的饮食习惯密切相关。

如何养成营养、健康、不浪费的生活方式？杨月欣建议，首先要了解食物的特点，在商场购买食物时要仔细阅读营养标签。其次，要了解个人或全家膳食营养目标，比如能量目标，做多少饭、做怎样的配餐能够满足全家需要。再次，在搭配食物时，认真做好食物多样和营养搭配，在满足能量的同时也满足蛋白质、脂肪、碳水化合物和各种营养素的需要。最后，合理烹调，油盐定量，清淡饮食也非常重要。

值得重视的是，《中华人民共和国反食品浪费法》今年4月已发布。杨月欣表示，珍惜食物、减少浪费是每个人、每个家庭的责任，光盘行动要从儿童、学生开始做起，从小培养绿色文明的生活方式。学校和家庭都要做好勤俭节约、珍惜食物、减少浪费的教育；每一个学生在家庭、在食堂、在购买零食、在外就餐的时候，都应该注重养成定量饭菜、小分量、光盘、不浪费的饮食习惯；要在全社会营造推行健康家庭的良好氛围，养成营养、健康、不浪费的生活方式，形成新时代的饮食文化和饮食风尚。

培养儿童良好饮食习惯和饮食行为最重要

许多家长搞不清如今的娃到底该怎样养？精准育儿与粗放养娃，哪一个才是科学的？中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授薛勇对记者表示，家长要先了解6~12岁学龄期儿童的几个特点：第一，这一时期孩子生长发育是缓慢增加的，是身高增长的准备期；第二，这是孩子智力发育的关键时期，这时的营养素特别

容易缺乏，像优质蛋白、钙、铁、锌等。

薛勇说，有些父母在养育孩子时过于精细，认为越精细的育儿越能体现对孩子的爱。其实大可不必如此，自然地养育孩子最好，做到大框架不出错，细节上多重视。所谓粗一点养孩子，并不是说忽略孩子的营养需求，只是相对于精细的态度，粗养标准就是像对待我们自己一样，剩下的要相信孩子有自我调整、自我生长的能力。从营养角度看，孩子要多吃一些对视力保护有作用的食物，比如胡萝卜、菠菜、水果、全谷物食物，这些都富含能保护视力的维生素A、B族维生素和维生素C等。总之，要注意食物的多样性，均衡饮食，粗细结合。薛勇还提醒，优质蛋白对孩子发育非常关键，要加强补充富含优质蛋白的食物如鱼、奶制品、豆制品和禽类等。

注册营养师、知名科普作者吴佳也在论坛上向家长们介绍了一些实用方法：如果是3岁以内宝宝，家长可以选择精细养，每天要看他吃了什么；如果孩子已经十几岁，有了自己的独立行为，家长需要更多看他的饮食行为、饮食习惯是不是健康，比如教会他选择健康食物，少吃不健康零食、养成清淡少油的口味、避免情绪化进食等。“对一个儿童来说，更重要的是培养良好的饮食习惯和饮食行为。”吴佳说。

吃得多不等于吃得好，儿童隐性饥饿不容忽视

注册营养师、美食作家蓝冰滢对记者表示，家长选择自己合适的方式来养育孩子很重要。她认为，孩子在0~6岁的时候大脑发育需要铁、DHA、VD、B12等一系列营养素，一旦这些营养素缺乏，会对大脑发育造成影响。此时应定期带孩子体检，一旦发现营养素不足，及时补充非常必要。

因为现在有许多孩子营养过剩，儿童的隐性饥饿问题常常被忽视。有数据显示，0~6岁孩子维生素A的摄入不足达到50%，还有缺铁、维生素D缺乏等问题都不容忽视。专家指出，中国传统意义上的吃得多和好都是跟肉画等号，很多家长特别愿意把披萨、汉堡这种洋快餐当成给孩子的奖励，这样高热量食物吃多了，新鲜蔬菜水果全谷物食物摄入就会减少，导致孩子微量元素摄入不足，所以很多孩子每天其实都处于隐性饥饿中。

蓝冰滢呼吁，妈妈们要用科学的营养知识育儿才不会焦虑。她建议，想改变孩子的不良饮食结构，可在饮食摄入的顺序上做些调整，如在餐桌上先上蔬菜再上肉和主食，这样孩子就可吃到更多的蔬菜。

“让孩子从‘吃饱’‘吃好’到‘吃对’，已成为当前儿童营养升级的核心主题。”一直致力于学生科学营养配餐开发的陈绍鹏在论坛上表示，儿童营养的精准升级之路已经起步，他所服务的企业将在3年内推动一万所中小学营养餐的升级行动，把好食材特价专供给中小学，助力中国少年儿童的营养升级和健康成长。

中国学生营养与健康促进会会长陈永祥在论坛上呼吁，儿童青少年的营养与健康状况是反映一个国家经济与社会发展、卫生保健水平和人口素质的重要指标之一，社会各界都要重视均衡中小学生的膳食，进行营养教育。特别是儿童青少年主要生活所在的家庭和学校，应当以更有效的方式联合起来开展营养和膳食管理。



相关链接

孩子瘦小挑食睡不好，要补微量元素吗？

北京新世纪妇儿医院儿科主任 陈英

门诊中常遇到家长询问：孩子个子小特别瘦，是不是缺什么微量元素？我孩子最近总出汗，夜里睡不好，要不要查微量元素？

微量元素，就是每日需要量小于100毫克的元素，主要有钙、铁、锌、镁、铜、铅等。而孩子长个、长体重主要依赖蛋白质（鱼肉蛋奶）、碳水化合物（米饭馒头）、脂肪这三大主要营养素的摄入。

微量元素有什么作用呢？钙主要参与体内许多神经递质的传递以及骨骼的钙化，铁参与人体血红蛋白的合成，锌主要参与体内一些酶的构成，这些酶参与味觉的感受、生长发育、伤口愈合等。

孩子瘦小要先看主要营养物质的摄入是否充足。如果孩子的身高体重增长不满意，首先应想到三大主要营养素的摄入是否充足，而不是微量元素缺乏。

有的孩子身高、体重不达标，食欲差、挑食，不喝牛奶也不吃鸡蛋，不爱吃肉，此时关键要想办法增加蛋白质类也就是鱼肉蛋奶的摄入，只有摄入足够量的蛋白质，才能保证孩子的生长需要。家长不解决这些问题而只关注是否缺乏微量元素，就是捡了芝麻丢了西瓜。

你以为是缺钙表现其实与缺钙无关。孩子夜间睡眠不好易醒，也是家长要查微量元素的原因之一。其实，夜间睡眠不好更可能与晚餐吃得过晚、过多有关，房间温度高孩子出汗也让孩子夜间易醒，而缺钙造成的睡眠不好相对不多。枕秃也不一定是缺钙造成的。小宝宝代谢旺盛、神经兴奋性高，容易出汗、多汗，仰卧时与枕头的摩擦比较多，是枕秃的主要原因。

方颅是缺钙比较特征性的表现。所谓方颅，就是孩子的头显得特别大，方头方脑的，或者奔儿头特别大。如果家长怀疑孩子缺钙，可以带孩子到医院做检查。

缺锌的孩子并没有那么多。目前许多锌的作用仅仅还是一个假设，有些并没有被科学证实。未梢微量元素锌的检查值，也仅仅作为临床缺锌诊断的参考。所以，锌在医生诊疗过程中的重要性远远不像在家长心里那么重要，缺锌的孩子也没有那么多。孩子瘦小、爱挑食、注意力不集中，更可能有其他因素导致，而不是仅仅补锌就能解决。

缺锌会有哪些临床表现？异食癖，地上有什么东西孩子捡起来就吃，奇奇怪怪的都放在嘴里，反复感染以及特别多汗。但是这些症状也不是缺锌所独有，如果孩子有这些症状，补锌后症状明显改善，才考虑是缺锌。

孩子缺铁要特别引起家长重视。铁剂是参与人体血红蛋白合成的一个必不可少元素，如果铁剂摄入不足，可造成血红蛋白合成不足，最终会导致贫血。如果贫血，孩子生长发育及各个脏器功能都可能受到影响。所以，在微量元素检查中，如果铁剂低于正常值，家长应给予更多重视。

如果宝宝吃得好，营养均衡，不挑食偏食，身高体重达到同龄儿童平均水平，一般不需要检查微量元素。如果孩子瘦小，首先要注意鱼肉蛋奶的摄入。

如果做了微量元素检查，发现某一种微量元素低，也不意味着就是这种微量元素缺乏，是否真的缺乏还需请医生给予综合判断。

多吃碳水化合物对女性血压不利

近日，西安交通大学医学部一项最新研究发现，较高的碳水化合物消耗量会对中国女性血压产生不良影响，但对男性的影响不明显。

研究选取了我国陕西省汉中市2241名（774名男性和1467名女性）18~80岁的农村居民，参与者提供近一年的饮食、个人状况以及生活方式等信息，并由专业医护人员定期对参与者进行血压测量，包括收缩压（SBP）和舒张压（DBP）。

研究结果发现，在女性参与者中，碳水化合物摄入量与SBP和DBP呈正相关。其中，较少或较多的碳水化合物摄入量均有较高的SBP，在摄入130~150g碳水化合物的情况下，得到最低SBP，但对于DBP未检测到显著的线性关联。在男性中，碳水化合物摄入量与SBP和DBP之间没有显著线性关系，但SBP与DBP之间存在线性正相关。这说明，性别不同，碳水化合物对血压的影响也不同。在中国，女性碳水化合物的总摄入量与SBP和DBP的增加有关，因而女性更应控制碳水化合物的摄入。

（敏敬）

常吃柑橘草莓 女性中风风险低

近期，日本大阪大学与几家研究机构合作进行的一项研究表明，食用柑橘这类富含类黄酮的水果，能够降低3成女性中风发病风险。

研究小组采取调查问卷方式，以日本9县44~76岁的87177位常住居民为对象，进行平均约13.1年的追踪。结果表明，在女性中，富含类黄酮的水果摄入量越多，中风发病风险越低，与摄入量最少的组（平均19.0克/天）相比，摄入量最多的组（平均329.7克/天），中风发病风险明显降低30%，其中尤以柑橘类水果为著，其次是草莓和葡萄。

研究人员认为，富含类黄酮的水果具有抗氧化和抗炎作用，能改善脂质代谢和血小板功能，抑制动脉硬化和降血压等，这是降低中风风险的主要原因。

（宁蔚夏）

新疆生产建设兵团第一师阿拉尔市位于天山南麓，塔克拉玛干沙漠北缘，塔里木河穿城而过，得天独厚的自然资源优势，使当地种出的果蔬品质上乘，受到众多消费者的喜爱。

近年来，第一师阿拉尔市妇联紧紧抓住兵团“惠民政策”，通过争取兵团妇联、台州援疆指挥部项目资金扶持带动妇女创业就业能力强的企业，帮助女性项目带头人发展壮大项目，带动周边1500余名困难妇女就业，将巩固脱贫攻坚成果与乡村振兴有效衔接，使当地妇女走上创业就业致富增收路。

今年33岁的周小玲留学归来后，在第一师阿拉尔市十团创办了阿拉尔市锦禾蔬菜农民专业合作社，主要经营蔬菜水果种植、花卉种植、食用菌种植、休闲观光活动、新鲜水果零售批发、农副产品销售、食品互联网销售等，并吸纳20多名妇女入社创业就业，成了当地妇女致富增收的“领头雁”。

合作社种有草莓、火龙果、甜瓜、樱桃、南瓜、羊肚菌等十多个品种，周小玲还在阿拉尔市开了一家水果店，店名为“果小姐”，并成立线上销售团队，通过抖音、火山、西瓜、快手等短视频平台，产品线上订购、线下配送，帮助阿拉尔市及周边地区种植户把水果销往了北京、上海、广州、新加坡等地，实现年销售额460万元。

2020年，周小玲荣获一师阿拉尔市“五一巾帼标兵”称号，被评为“第七届兵团道德模范”；2021年3月，阿拉尔市锦禾果蔬农民专业合作社被评为一师阿拉尔市“巾帼创业就业示范基地”。

销售热线：15569385544（周小玲）
地址：新疆阿拉尔市十团蓝泊湾大道

巾帼创业就业示范基地

第一师阿拉尔市妇联
二〇二〇年十月