

每将近5个中小學生就有一个“小胖墩”，预防孩子肥胖需加强生活方式干预

让防控儿童肥胖成为家庭必修课

中国妇女报全媒体记者 黄婷

“我国儿童肥胖防控已刻不容缓，需要社会各方面共同努力来及早控制儿童肥胖，让其不再蔓延。”近日，北京大学公共卫生学院营养与食品卫生学系马冠生教授在第14届健康中国论坛“让防控肥胖成为必修课”的科普活动中指出，近40年来儿童超重肥胖数量正以惊人速度增长，已成为一个全球公共卫生问题。

《中国居民膳食指南(2022)》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%，相当于将近5个中小學生就有一个“小胖墩”。据预测，如果不采取任何干预措施，到2030年，0—7岁儿童肥胖检出率将会达到6%，人数将会达到664万；7—18岁儿童超重及肥胖检出率合计将达到28%，超重及肥胖人数将达到4948万。马冠生表示：“这个数字是非常惊人的，对儿童肥胖防控必须加以重视。”

肥胖是一种病，会严重危害儿童身心健康

目前不少家长对儿童肥胖认识不足，还有多老辈人认为孩子胖一些会更有福气，对健康也不会有影响。马冠生提醒，肥胖实际上是一种疾病，也是多种慢性病的危险因素。儿童肥胖的长期后果是肥胖及其相关健康风险可持续至成年期，不仅危害当前及成年期心血管系统、内分泌系统、呼吸系统和消化系统，还会影响儿童运动能力及骨骼发育，对儿童的行为、认知及智力产生不良影响。

1. 超重肥胖儿童患高血压风险增加。研究表明，肥胖儿童高血压患病风险是正常体重儿童的1.5—2.2倍，肥胖儿童6年后高血压发病率是正常体重儿童的4—5倍；因为儿童期肥胖可能会延续到成年，还会影响成年后的血压。

2. 超重肥胖对儿童心血管系统造成危害。超声检查对心血管结构和功能的评估结果显示，肥胖儿童心脏搏输出量明显增加，肥胖儿童早期动脉粥样硬化已经开始，因此预防成年人心脑血管疾病应从预防儿童肥胖做起。

3. 超重肥胖儿童患II型糖尿病风险上升。研究表明，肥胖儿童成年后发生糖尿病风险是正常体重儿童的2.7倍，儿童期至成年期持续肥胖人群发生糖尿病风险是体重持续正常人群的4.3倍。

4. 超重肥胖儿童患代谢综合征风险增加。研究表明，儿童期至成年期持续肥胖人群发生代谢综合征风险是体重持续正常人群的9.5倍，儿童期肥胖者成年期发生肥胖风险至少是正常人群的2倍。

5. 超重肥胖影响孩子青春期正常发育。肥胖女童容易出现月经周期异常及多囊卵巢综合征；儿童哮喘与肥胖密切相关；肥胖儿童睡眠障碍相关症状发生率较高；肥胖还会带来儿童自卑、焦虑、抑郁等心理问题。

马冠生指出，儿童肥胖不仅是健康问题，同时还是经济问题。《柳叶刀》发布的肥胖问题报告指出，肥胖问题每年所造成的直接医疗成本以及生产力损失达2万亿美元，与吸烟或武装暴力带来的损失差不多。还有研究显示，2000年到2025年，中国因肥胖带来的间接经济负担相当于当年国民生产总值(GNP)的3.58%—8.7%；如果不采取任何预防措施，到2030年，每年由超重



及肥胖所导致成人肥胖相关慢性病直接经济花费将增至490亿元。

饮食调整+运动+睡眠，预防儿童肥胖应以生活方式干预为主

中华医学会儿科学分会内分泌遗传代谢学组副组长、北京儿童医院内分泌遗传代谢科主任巩纯秀教授指出，儿童超重及肥胖的治疗原则是减少能量摄入，增加体能消耗，使体脂减少并接近正常状态又不影响患儿身体健康和生长发育，有明确病因的继发性肥胖或伴有肥胖并发症患者，需进行病因治疗或并发症治疗。

儿童肥胖的治疗方法目前主要包括生活方式、心理干预、药物治疗和代谢减重手术。巩纯秀认为，生活方式是基础，心理干预非常重要，最好能以生活方式干预来获得好的结果，尽量不要用到药物治疗和代谢减重手术。

巩纯秀表示，生活方式干预原则为加强饮食指导，以运动处方为核心，行为矫正方案为关键技术，促进儿童健康睡眠，培养健康生活方式，提高体能、控制体重，患儿、家长、教师和医务人员需共同参与并至少持续一年。

1. 科学调整饮食。巩纯秀建议，肥胖儿童应控制食物总量，合理选择食物，调整饮食结构和饮食行为；不建议节食和短期快速减重(小于3个月)；忌用缺乏科学依据的减重食品和饮品。具体应遵循：

饮食结构均衡：每人每天摄入12种以上食物，每周25种以上。

饮食搭配合理：两餐之间优先选择能量密度低、饱腹感较强食物，例如低脂肪制品、新鲜蔬果等。根据热量高低，食物可划分为红灯、黄灯和绿灯食物。食物搭配需优选“绿灯”食品，限制“黄灯”食品，不宜“红灯”食品。红灯食物指高糖、油炸食品、高脂加工肉类、黄油、奶油、巧克力酱、高脂奶酪等；黄灯食物指谷类制品、奶类制品、高糖分的水果类等。绿灯食物指无淀粉蔬菜类、膳食纤维较高的杂粮和杂豆等。

饮食控制行为：减少快餐，减少高脂、高钙、高糖或深加工食品。

进食速度勿快：每餐时间建议控制在20—30分钟，避免边吃边看电子产品。

2. 适当体育运动。“体育运动后能在第二天精神饱满、神清气爽地去正常学习，那便是适合的运动量。”巩纯秀指出，适当体育运动指进行适合年龄和个人能力、形式多样的身体活动，活动强度应以代谢量为衡量。

6—17岁儿童正常运动量：每天至少累积达到60分钟中、高强度体育活动，以有氧运动为主，每周至少3天高强度身体活动，包括抗阻活动，每天屏幕时间限制在2小时内。

超重肥胖儿童运动量：在孩子能力范围内，在正常运动量基础上，逐渐延长每次运动时间，增加运动频率和运动强度，达到有氧运动一周3—5次、抗阻运动一周2—3次，并形成长期运动的习惯。

3. 保证充足睡眠。巩纯秀提醒，睡眠不足是导致儿童肥胖及相关代谢疾病的重要高危因素。肥胖儿童的基线睡眠评估非常重要，如果发现孩子存在睡眠障碍，应先对其进行干预，同时要让孩子养成健康睡眠习惯，如良好的睡眠规律、睡前避免参加兴奋的活动等。

马冠生建议，预防儿童肥胖，还要重视孩子生命早期的膳食摄入和饮食行为，以及身体活动和生活方式。对已经超重肥胖的儿童，应以保证他们正常生长发育、保持体重适量增长、增进身心健康为目标，加强他们的健康生活技能培养，矫正不健康行为，帮助他们采用科学方法控制体重过度增长。

为加强儿童青少年肥胖防控，国家卫健委、教育部等6部门于2020年10月发布的《儿童青少年肥胖防控实施方案》提出，以2002—2017年超重率和肥胖率年均增幅为基线，2020—2030年0—18岁儿童青少年超重率和肥胖率年均增幅在基线基础上下降70%。2021年5月，国家卫健委发布《儿童肥胖预防与控制指南(2021)》，从家庭环境、学校环境、社区环境和社会环境等方面都提出了推荐意见。

马冠生呼吁：“儿童肥胖防控体系需要整个社会合力搭建，实施可持续性综合防治方案。例如，学校方面要承担落实具体干预措施的职责，家长要发挥言传身教的作用，相关部门要加强监管商业化广告等，切实保护儿童权益。”

养生新鲜报

素食女性易腕部骨折

最新发表于《BMC医学》杂志的一项对英国女性的大型追踪研究发现，与食用肉类的女性相比，素食女性腕部骨折的风险要高33%。其原因可能是无肉饮食导致摄入蛋白质较少——多摄入蛋白质有助于增加肌肉质量，以及可能缺乏维生素和矿物质(如钙和维生素B12)，这些物质有利于增强骨骼。

此前研究表明，素食者骨骼较弱。此次，利兹大学的詹姆斯·韦伯斯特团队利用了一项历时约20年、追踪了英国2.6万多名女性健康和生活方式的大型研究。这些人参与实验时的年龄介于35—69岁之间，约3%的参与者在实验期间内发生腕部骨折。与每周至少吃肉5次的人相比，素食者发生这种情况的风险高出33%，而经常吃肉的人和那些吃肉较少或只吃鱼的人在风险上没有差异。

韦伯斯特指出，骨折风险通常与钙和维生素D的摄入相关，素食主义者可从乳制品和豆类中获取蛋白质，必要时可补充维生素或使用钙强化乳制品。(敏稳)

经常吃水果心理更健康

一项新研究显示，经常吃水果的人比不吃水果的人有更积极、健康的心理。研究人员发现，对心理健康来说，多久吃一次水果比一周吃多少水果更重要。

英国阿斯顿大学健康与生命科学学院的研究人员调查了来自英国各地的428名成年人，研究了他们的水果、蔬菜、甜食和咸味食品零食的消费量与他们心理健康之间的关系。研究发现，营养丰富的水果和营养贫乏的咸味零食似乎都与心理健康有关。研究还发现，吃蔬菜和心理健康没有直接联系。

根据这项调查，人们吃水果的频率越高，他们的抑郁得分就越低，心理健康指数就越高，这与水果摄入量的总体数量无关。(曹淑芬)

夏日美味冰激凌，真是垃圾食品吗？

营养课堂

中国营养学会理事、中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授范志红

夏天，有多少人能抵抗冰激凌的诱惑？但也有很多人在吃冰激凌时非常挣扎，觉得这是一种垃圾食品。其实，优质冰激凌里加了牛奶、奶粉、乳清粉、鸡蛋等很多营养价值高的配料，在冷饮中是营养价值最高的，其中有维生素A和维生素D，有维生素B1、B2、B6、B12，有些产品的蛋白质和钙含量甚至可达到酸奶的水平。

冰激凌蛋白质和钙含量媲美酸奶，但热量却高得多。按我国食物成分表的数据，100克冰激凌中含126毫克钙，还有2.4%的蛋白质。和喝酸奶相比，冰激凌所含蛋白质和钙也许差距并不大，但冰激凌的热量要高得多！

在超市随便找了3款热量值从低到高的冰激凌，它们的营养成分表数据是这样的(按100克产品净重来算)：

A产品：热量892千焦耳，相当于213千卡，是100克纯酸奶的2倍多

(全脂酸奶的平均热量大约是90千卡/100克)；蛋白质含量2克，和100克纯酸奶相比低了三分之一(按国标纯酸奶蛋白质含量应不低于2.9克/100克)；脂肪含量15克，相当于全脂酸奶的5倍；碳水化合物含量17.8克，相当于普通全脂酸奶的1.5倍(按甜酸奶碳水化合物含量12克计)。

B产品：热量1232千焦耳，相当于295千卡，是100克纯酸奶的3倍多；蛋白质含量3.1克，和100克纯酸奶相当或略高；脂肪含量20.3克，约相当于全脂酸奶的7倍；碳水化合物含量28.7克，约相当于普通全脂酸奶的2.4倍。

C产品：热量1522千焦耳，相当于364千卡，是100克纯酸奶的约4倍；蛋白质含量2.4克，低于100克纯酸奶，相当于风味酸奶(按国标风味酸乳蛋白质含量应不低于2.3克/100克)；脂肪含量29.6克，相当于全脂酸奶的10倍；碳水化合物含量22.7克，相当于普通全脂酸奶的1.9倍。

含奶类成分多的冰激凌相对比较好。为什么以上3款产品的热量差距比较大？这是因为它们的类型不一

样。A产品是乳脂冰激凌，含至少40%的生牛乳，B产品和C产品都含有脆皮、甜筒等，其中奶类配料比例比较低，却含有植物油、白砂糖、小麦粉或淀粉等成分。毫无疑问，还是A产品营养价值比较高。

按我国相关标准(GB/T31114—2014冷冻饮品冰激凌)，冰激凌分为全乳脂、半乳脂、植脂三个类型，每个类型又分为“清型”和“组合型”两类。全乳脂含有较多的奶油，植脂就是用植物油做的不加奶油，半乳脂介于其间。所谓“清型”，就是只有冰激凌，里面没有脆皮、甜筒、糕饼之类。其中，清型产品蛋白质含量不能低于2.5%，组合型产品不能低于2.2%；全乳脂产品脂肪含量不能低于8.0%；半乳脂和植脂类型的清型不能低于6.0%，组合型的不能低于5.0%。

总之，对冰激凌来说，牛奶、奶粉、乳清粉等原料并不会额外增加产品的热量值。冰激凌的营养价值，包括蛋白质、钙、维生素A、维生素D、多种B族维生素，就是从这些配料来的，所以含奶类成分多的冰激凌相对比较好。“巧克力脆皮”和“蛋卷桶”营养价值不高。所谓的“巧克力脆皮”营养价值不高，主要是糖+饱和脂肪；香脆的脆皮，主要成分是淀粉+糖+脂肪。而奶油、植物油、糖和淀粉等配料加得越多，占的比例越大，蛋白质、钙和各种维生素等营养成分含量就会越低。

此外，还有乳化剂、增稠剂、磷酸盐等配料，它们给冰激凌增加了细腻质地、顺滑口感、松软多孔结构、不容易融化等特点。香精和色素则增加了美好香气和宜人颜色。只要按国家标准合法使用，这些添加剂都是无害且很大程度上是必需的。没有它们，冰激凌给人带来的感官享受就会大打折扣。

所以，吃冰激凌其实是吃一种有一定营养价值的甜食，但如果为了补充营养，肯定不会优选冰激凌。如果怕胖，可以选小盒的冰激凌，比如50克的，这样吃一份就没那么高的热量。

如果买来冰激凌囤货，一定要把冷冻室清理干净，把冰激凌、雪糕、熟食等和生鱼、生肉、冷冻生蔬果等分开储藏。毕竟很多细菌和病毒在冷冻条件下存活的时间较长，而冰激凌是不能加热杀菌后再吃的。

学习时间越长 认知力更持久

日本京都大学研究小组最近在《皮质》杂志在线发表的论文表明，即使发生脑萎缩，有的人依然能保持良好的认知功能，其与受教育年限有关。

研究小组以在专门机构接受脑核磁共振检查的1799名20—90岁的成年人作为对象，采用简易精神状态检查(MMSE)的方法对认知功能进行测量，开展了以下研究。

首先通过与海马(与记忆有关的被认为对认知功能有重要作用的大脑部位)体积和海马旁体积进行比较。其次，根据年龄将参与者分为65岁以下和65岁以上两组，分析和研究灰质—脑保健商与认知功能的关系。最后，以大脑容积持续减少的人(脑保健商比平均值低1个标准差以上的人)为对象，分为认知功能保持和下降两组。结果发现，即使大脑容积不断减少，但认知功能保持组的受教育时间越长，说明学习和受教育对认知功能有保护作用。(夏晋)

