

减少儿童肥胖 合理饮食是关键

阅读提示

多数儿童肥胖会延续到成年期,并可能引发心脑血管疾病、糖尿病或者肿瘤等疾病。专家认为,避免儿童肥胖,合理的饮食是关键。

近年来,儿童肥胖人群也越来越多。专家认为儿童阶段是人类生命生长发育的主要期间,其健康状况与成人阶段的健康有着直接关系。多数儿童肥胖会延续到成年期,并可能引发心脑血管疾病、糖尿病或者肿瘤等疾病。

怎样避免肥胖?已经超重或者肥胖的宝宝还能瘦回去吗?其实,合理的饮食是关键。

大量的研究表明,婴儿时期母乳喂养可减少儿童肥胖,且母乳喂养时间越长,肥胖发生率越低。世卫组织推荐母乳喂养最好到2岁及以上。其次,过早添加辅食也是造成儿童肥胖的危险因素之一。可能是因为家长急于给孩子补充多种营养,导致供给超过需求,继而造成儿童期肥胖。世卫组织推荐纯母乳喂养的婴儿合适的添加辅食时间为6月龄以后。

肥胖是过多的摄取食物导致的,第一步就是要控制总能量的摄取。在保证儿童生长发育生理需要的前提下,控制总能量的摄取。随着年龄的增长,每公斤体重每天所需的能量是逐渐降低的。对于已经存在超重或者肥胖的儿童,应该适当减少总能量的摄取,选择谷类、蔬菜、水果、菌藻类、瘦肉类等低能量食物,限制其食用肥肉、畜肉类、动物油、零食以及甜食等高能食物。

儿童正处于生长发育期,一定要保证儿童每天蛋白质的摄入,采用鱼、鸡鸭禽类、牛羊肉类、鸡蛋、牛奶、大豆及豆腐等优质蛋白质,维持体内细胞组织的正常生长发育。脂肪摄入过多是最容易直接囤积而导致肥胖的发生,所以,一定要限制脂肪。在食物选择中,应尽可能多食用瘦肉、奶、水果、蔬菜和谷类食物等低脂肪食物;再者,糖类是人体脂肪转化形成的主要因素,尤其是肥胖者在摄入简单糖后极易以脂肪的形式囤积,因此,应限制儿



童每天糖类的摄取。此处的糖主要指的是“添加糖”,即食物中添加的蔗糖、麦芽糖、果糖等及含糖的食物添加剂。每天摄入最好控制在25g以下,尽量避免食用糖果、蜜饯、甜点等高糖食物及含糖饮料,不要用果汁代替新鲜水果;食盐和嘌呤也是肥胖的助力军,食盐有致口渴及刺激食欲的重要作用,也是导致体重增加的主要因素。儿童每日的食盐摄入量控制在一定范围内。

中国有句古语:早上吃好,中午吃饱,晚上吃少,说的就是这个道理。那我们量化到总能量在一天中的配比来看,早餐、午餐、晚餐比例大致是3:4:3。早餐要丰富,蛋白质、碳水化合物、青菜、水果,面面俱到为最佳,而晚餐宜清淡简单为好。那“怎么吃”就离不开咱们良好的就餐习惯了,就餐环境要舒适愉悦,进食速度不能过快,要细嚼慢咽,戒掉零食。饮食控制了,再加上适当的运动,充足的睡眠,就会事半功倍了。管住嘴,迈开腿,健康吃,开心动,就能跟胖嘟嘟说拜拜了。

据新华网

减控“盐油糖”,为健康加分

盐、油、糖,这3样日常饮食中最离不开的调料,却是威胁我们健康的重要危险因素。最新数据显示,我国慢性病致死人数占总死亡人数的86.6%,每10个死者中就有8个死于慢性病!而不健康生活方式正是导致慢性病高发的重要原因,其中高盐、高油和高糖的使用习惯,占据了我国居民不健康膳食的最重要位置。

国家卫生计生委、全国妇联等部门共同制定的《全民健康生活方式行动方案(2017-2025年)》倡导,广泛开展以“三减三健”为重点的全民健康专项行动,倡导全民健康生活方式,以提高国民健康

素质,其矛头直指慢性病如高血压、高血糖、高血脂、癌症等威胁人类健康的头号公敌。

“三减三健”,即减少盐类、减少糖类、减少油脂的摄入,倡导健康口腔、健康体重、健康骨骼。中国疾控中心专家指出,长期高盐、高油、高糖饮食易引起高血压、高血脂、肥胖等问题,增加患心脑血管疾病、糖尿病风险,如果长期血脂异常还会引起脂肪肝、动脉粥样硬化、冠心病、脑卒中、肾动脉硬化、肾性高血压、胰腺炎、胆囊炎等多种疾病。

据《中国妇女报》

小“口疮”可能有大问题

最近,68岁的王大爷左舌根起了“口疮”。因为常年患有口腔溃疡反复发作,王大爷并没有把这个小“口疮”放在心上。三个月过去了,小“口疮”非但没有愈合,反而越长越大,疼痛感日益明显。王大爷赶紧来到了医院的口腔黏膜科就诊。医生检查发现:王大爷左舌根有一个外形不规则的深大溃疡,表面有溃烂,周围肿胀,摸起来还硬硬的,和溃疡对应的位置有一个尖锐的烂牙根。活检病理结果显示,大爷左舌根的溃疡已经发展为“口腔鳞状细胞癌”,也就是俗称的口腔癌。

与王大爷类似的情况在口腔黏膜科门诊屡见不鲜,多数患者由于缺乏对口腔黏膜疾病的认识和重视,错失了最佳的治疗时机。

口腔黏膜病是指发生在唇、颊、舌、牙龈等口腔内除牙齿以外的软组织表面的一大类疾病。老年人是高发人群。医生提醒大家,若口腔内某一位置的溃疡已持续2周末愈合,口腔黏膜一旦出现疼痛、干燥、起疱、破溃、颜色改变等任何问题,都需要及时就诊,以便正确有效的诊断和治疗。

据《北京日报》

合理搭配好一日三餐

人体生理学研究显示,什么时候吃饭是由生物钟控制的,一日三餐(早、中、晚)是从事日常工作的人们最为合理的餐次。那么,一日三餐如何合理搭配呢?

完美早餐需要4—5种食物:奶、蛋、豆(豆浆)可以三选二,蔬菜至少保证1种,两种主食(燕麦、馒头等),也可有1种水果。丰盛午餐需要5—6种食物:瘦肉、鱼虾、豆腐、豆皮中选择1种,绿叶蔬菜和其他蔬菜至少2种,2种主食(杂粮杂豆饭、发糕、窝头等)。简单晚餐需要4—5种食物:食物选择与午餐相似,可以制作蔬菜肉丝(鱼片、豆腐)汤来减少植物油用量。儿童、孕产妇、老年人、营养不良患者。三餐之间可以适当增加点心,加餐食物包括奶及奶制品、坚果、饼干面包、水果等。

古人有“过午不食”的说法,这与其作息时间相契合。古人早睡早起,一般晚上9点就睡了。现代生物钟发生变化,睡得较晚,工作繁重,对能量的需求也远远高于古人。盲目效仿古人,不仅不利于健康,还会增加患病的风险。

据《人民日报》



“世界急救日”这些急救知识,你知道吗?

红十字会与红新月会国际联合会将每年9月的第二个周六定为“世界急救日”,这个国际组织希望通过这个纪念日,呼吁世界各国重视急救知识的普及,让更多的人掌握急救技能技巧,在事发现场挽救生命和降低伤害程度。今年的主题是“疫情下的急救”。

在生活中难免遇上家人或他人的意外伤害事件。当我们遭遇了意外伤害后,在向专业救援机构发出紧急求救的同时,我们应该快速、冷静采取正确的初期急救措施,直到专业救援人员抵达。丽水市第二人民医院急救中心告知如何在以下情况发生时,做出正确的措施。

情况1:人突然意识丧失,昏迷不醒。我们应该这样做:

导致意识丧失,昏迷不醒的原因很多,可能是车祸外伤、触电、溺水、心脑血管意外、低血糖……在确定现

场安全(很重要,一定要确定现场环境安全)后,评估昏迷人员基本情况,可大声呼叫,拍肩等,如昏迷人员无反应,立即拨打120,同时查看患者呼吸和脉搏情况,触摸颈动脉,检查有无心跳;将脸贴近伤员的鼻孔前,感觉有无呼吸。如果伤员意识、心跳和呼吸均已丧失,应立即进行心肺复苏。

情况2:突发意识改变,口齿不清,凝视,一侧肢体麻木或无力。

1. 首先不要惊慌失措,保持镇静,避免情绪波动。
2. 意识改变或呕吐的患者,患者就近取侧卧位,照顾好患者,时刻注意患者的呼吸道是否通畅,有呕吐物要及时清除,以防窒息。

3. 及时就近送医院,根据情况,选择自行送院或由“120”接送入院。

情况3:居家生活中,被热水、热油烫伤很常见,我

们应该这样做:

1. 冲洗是首选操作,而不是浸泡、冷敷或冰敷;
2. 如果无法冲洗,才考虑浸泡;无法浸泡,考虑冷敷;尽量不要使用冰敷;
3. 使用常温自来水进行冲洗,没必要使用消毒液;
4. 请尽量冲洗的时间久一些,最好能冲洗30分钟以上,直到痛觉消失;
5. 受伤以后的6小时内,冲洗都会有很好效果。

情况4:在生活与运动过程中,关节扭伤常有发生,我们应该这样做:

关节扭伤后应立即停止活动,并对受伤部位进行冷敷,最好用冰块。如果没有冰块,也可用干净的湿布冷敷,从而减轻扭伤部位的肿胀。24小时内都应冷敷处理,24小时后才可使用热敷。

通讯员 李俊豪