

蛋、肉没少吃,杭州11岁女孩竟营养不良

父母要善于捕捉孩子营养不良的信号

“

挑食、不爱吃东西,经常感冒发烧,跑步一会儿就喘,上课注意力不集中……如果你家的孩子有这些症状,家长要高度重视,可能营养不良了。

浙江大学医学院附属儿童医院临床营养科副主任医师马鸣给家长一个警示:并非耸人听闻。

”



A 家里做饭大多肉蛋类 主食蔬菜水果很少吃

前不久,11岁的盼盼(化名)被妈妈带到浙大儿院临床营养科。妈妈向马鸣反映,说孩子从小不肯吃饭,胃口小,常感冒,成绩也一落千丈,最近身高长了很多,但体重好多年没有长。

马鸣一看,盼盼个子不矮,有152cm高,体重却只有27.5kg,比标准轻了12.5kg。做了营养评估后发现,盼盼患的是重度营养不良。可她并没有心脏、胃肠、心理方面的基础疾病。为了找出原因,马鸣为盼盼做了膳食评估。正常11岁孩子每天应摄入1800大卡的热量,盼盼1200大卡不到。原来家里做饭大多给她做肉类、鸡蛋类,主食、蔬菜、水果很少吃。

进一步检查发现,孩子脂肪、蛋白质的摄入量达标,但碳水化合物却不合格,正常青少年一天膳食中60%的热量来自于碳水化合物,盼盼却仅有38%。此外,盼盼还缺钙、铁、维生素D。

“这是典型的膳食不均衡,因为肉类、蛋白质类的食物会让人产生饱腹感,一旦吃饱了,就难以再接受蔬菜、谷物类的食物。另外,重度营养不良的孩子消化功能差,消化酶分泌少,胃肠蠕动功能又差,所以过量的荤菜类食物不容易消化。”马鸣一边解释,一边要求以后做饭要添加易消化的主食、蔬菜。还开了一些微量元素补充剂,并要求定期到临床营养门诊复诊。

B 光长个子不长体重 也要当心营养不良

如何判断营养不良?马鸣说,等发现皮包骨头的时候,已是非常严重的营养不良了。早期的营养不良可能并不容易从孩子的外观上发现。但家长要注意孩子的体重,不同年龄阶段的孩子,身高体重有他应有的曲线。

此外,一些行为表现也是营养不良的症状。在吃饭上,孩子表现为挑食、不爱吃东西、没有食欲;在疾病防御上,显得抵抗力比较差,经常感冒发烧;在运动体力上,表现为耐力差,跑一会儿就喘,心肺功能差;学习方面表现为上课注意力不集中,容易倦怠。

不少家长以为,孩子长个子的时候瘦一点是正常的,其实不是。马鸣坦言,门诊中就遇到不少身高正常但体重比标准轻很多的孩子,几乎都被确诊为营养不良。

孩子是否营养不良,马鸣建议5-19岁可以通过体质指数(BMI=体重/身高²)来判断,5岁以下的孩子可以用身高体重(在同等身高条件下比较体重大小)来判断。另外,如果孩子体重在1个月内下降5%,这也是营养不良的表现,家长要重视。



链接
这些孩子是营养不良高发群体

6个月到12个月的婴儿易发生营养不良。不能过早给宝宝添加辅食,6个月以前的孩子淀粉消化酶的分泌没有成熟,加上口腔功能发育没到位,会出现对辅食的消化不良。而且过早添加辅食,会减少母乳喂养,很多来自母乳的营养孩子就得不到。

辅食添加过晚也是个问题。6个月以上的孩子可以开始训练咀嚼功能,辅食有很多膳食纤维,可以刺激孩子胃肠道发育。6个月到12个月还是味蕾发育的重要时候,如果能够让宝宝体验多种口味,对以后食物的接受程度也会很高。

另外两个容易发生营养不良的群体集中在3岁左右和学龄期儿童。原因主要与膳食结构有关,由于早上去幼儿园,早饭吃得比较匆忙,午饭基本在学校解决,一天只能在晚上正规吃一顿。同时,上了幼儿园后,健康体检的次数也减少,孩子生长发育情况的问题容易被忽视。

最后特别提醒:含乳饮料孩子要少喝。含乳饮料除了蛋白质含量比乳制品低外,还存在糖含量多,容易引起肥胖等问题。

(纪含羽 王雪飞)

健康百科

昨日迎“小雪”节气 初冬养生功夫要做足

11月22日是我国农历二十四节气的“小雪”,小雪节气最大的气候特征就是降水转为降雪,雪量不大,所以称之为小雪。在寒冷的节气中,养生应注意什么?

小雪养生调理以“秋冬养阴”为主,可适当进补,滋养肺肾,起居劳作切勿过度。

●多吃叶酸食物防抑郁

小雪之后,进入抑郁多发的季节,应常食菠菜、猕猴桃、牡蛎、橘子、黄豆和深绿色的蔬菜,因为这些食物中都含有叶酸,可以帮助抵抗抑郁。另外,全麦面包、粗面粉制品、谷物、酵母、动物肝脏及水果等富含B族维生素的食物,对改善不良情绪及抑郁症也大有裨益。

●防寒保暖要做好

从这个节气开始,东北风刮得多了,由于气候虽冷却还没到严冬,很多人不太注意戴帽子和围巾,这样往往容易遭受风寒。常言道:“若要安逸,勤脱勤着”,因此应多备几件冬装,做到酌情增减,随增随减。对于老年人,应选择柔软、光滑的棉

织或丝织内衣、内裤,尽量不穿化纤类衣物,以使静电的危害减少到最低限度。

●早睡晚起睡前泡脚

小雪节气要增强体质、提高机体免疫力和抗寒能力。首先,要保证充足的睡眠,晚上最好不要晚于10点休息。

每晚用热水泡脚,刺激足底穴位,或者抽空做做暖脚操,增加腰腿部力量,促进下肢血液循环,提高机体抗寒能力。

●多喝水防内热产生

多饮水可以促进新陈代谢,缩短粪便在肠道停留的时间,减少毒素被吸收。最好在每天清晨空腹喝一杯温开水,还能降低血液粘度,预防心脑血管疾病。

蜂蜜水可润燥解毒,白萝卜水能清热



利尿,梨水可以润肺止咳,都是这个时节不错的选择。

●黑色食物补肾防感冒

预防感冒是贯穿冬季养生的主题,而多吃黑色食物不仅能迅速补充热量、防感冒,还能滋补肝肾、清泻内火、保养肌肤。如黑芝麻具有补肝肾、润五脏、益气的作用;黑豆、黑米、黑枣、黑木耳等,也都具有很好的保健功能。

●勤运动不懒惰

小雪过后,虽然气温更低,但积极锻炼也不要放松。慢跑、快步走、打太极拳等,能让全身各个部位活动起来,促进血液循环。但不可运动过度,大量的出汗会“发泄阳气”,起到相反的作用。

按常理说,夏天热,新陈代谢旺盛,脸上容易长痘痘,可为什么有些年轻人到了冬天脸上还长痘呢?

一般来说,长痘痘有两个原因:油性皮肤,皮脂分泌过多;还有就是体内激素失衡。但冬天长痘就和饮食有很大关系了。冬季植物性食物种类少,为了御寒,人会本能地倾向于摄入高热量食物。摄入过多高能量食物会让人体新陈代谢更加旺盛,导致皮脂腺的分泌物增多,这样就容易引发青春痘、痤疮等。

为此,冬季里不要“贪恋”这些食物:四条腿的动物肉,尤其是肥肉;奶油制品、巧克力、动物内脏等;油炸食品、膨化食品、坚果类、刺激性麻辣类食物等;不要盲目摄入营养品。

冬天,应多吃富含维生素C的蔬果,如猕猴桃、橘子、橙子、白菜等,还有富含脂溶性维生素A的胡萝卜,多摄入这些果蔬能预防冬季干燥出现的皮肤问题。

冬季不要「贪恋」高热量食物
小心痘痘找上你