

不仅体能下降,而且“胖”若两人 经历了史上最长寒假 你家“神兽”要减肥吗

本报记者 王品燚

“上网课连麦时突然发现班里的孩子们突然成了小胖墩,有些没眼看。”“明明给他们安排了不少的体育锻炼指标,感觉非但没见成效还反向发展了。”在开学时间敲定后,杭州学林小学教师微信群热闹了起来。随着老师们的相互交流,一个问题让他们产生了不小的困扰:除了网课,学校也安排了定时定量的运动,为什么有不少学生还是以肉眼可见的速度“胖”了起来?

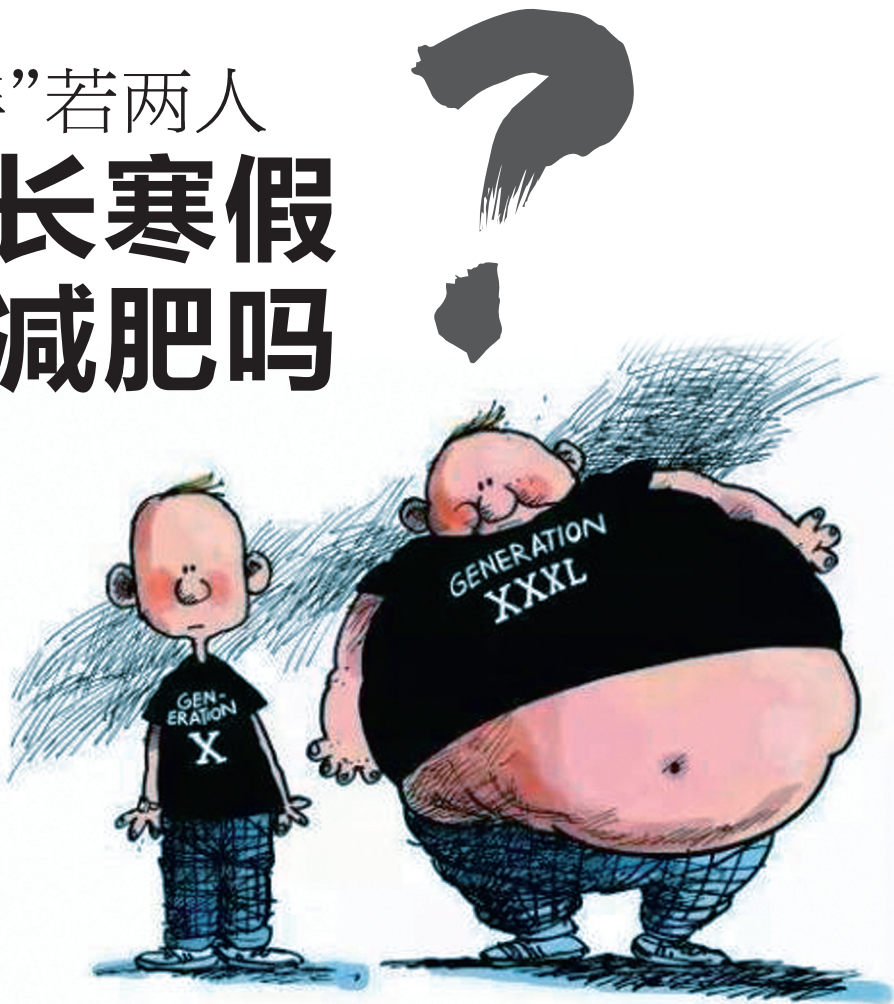
这样的情况并非个例,杭州市夏衍小学四年级班主任张娴琦在班里做了个小调查,发现在这个“史上最长寒假”中,班里大约有60%的同学都变重了,其中最多的同学重了将近10斤。“大部分家长对孩子体重和体质都很上心,进行了比较细的运动规划,比较多的是通过跳绳运动,有些家

里有小型蹦床和跑步机,孩子也会用这些锻炼。”在张娴琦看来,这或许是两方面因素共同影响下的结果。“一是特殊时期,学生们的运动半径有限,因为

时也不太有时间往户外运动场所跑;其次,仅仅‘迈开腿’的运动量根本跟不上孩子们‘管不住嘴’的摄入量。”这一进一出,孩子的体重自然就上去了。

但让人好奇的是,假期长胖这件事并没有在杭州之江高级中学高三(2)班的同学身上出现。“我们体育组的老师一共录制了3套拳,让学生们在家自主练习。”该班的班主任宋娇丽说,除此之外,他们还列了一张推荐表,推荐了12项适合在家运动的项目,可以让学生和家长一起练习,“其中包括俯卧撑、自重深蹲、靠墙马步蹲、平板支撑、换腿提膝胯下击掌、仰卧起坐、背起、正躺双腿骑自行车式、自重提踵(即身体保持正直站立,提起自己脚后跟)、原地踏步、卷腹以及马步半蹲,并给每个项目分别制定了次数和个数。”

王凯是该校的体育老师,他告诉记者,因为这些学生已经高三,自制力相对较强,并且学习压力也不小,所以在管控住摄入量的前提下,又保证了充分运动,自然不会出现“胖”若两人的情况。



那么对于年龄较小的学生该如何避免“每逢佳节胖三斤”的局面呢?一些学校也是绞尽了脑汁。杭州市景华小学的赵世伟老师带着同学们“云”练广场舞。杭州市濮家小学举办了“云端”校园吉尼斯挑战赛,根据年龄段设置了不同的挑战项目,有连续跳绳、闭眼金鸡独立、亲子跳绳、平板支撑等。

为此,记者还咨询了下沙街道社区卫生服务中心主任医师项

淑英。“跳绳、跑步、游泳,原本是青少年比较适合的运动,但是之前因为疫情影响,很多孩子的活动半径都很小,甚至都不敢到楼下跳绳。现在,大家可以选择到户外空旷的地方恢复运动,但是要注意循序渐进。另外,如果在家期间运动量不够,更要注意平衡膳食。”项淑英直言,油炸食品、含糖饮料、油腻的进食都是孩子变胖的“帮凶”,因此控制这部分能量的摄入是减肥的主要抓手。

青少年科学减重 专家说要做到30%、40%、30%

本报综合报道

青少年正处于生长发育的关键时期,减重不能一味减少食物摄入,更要保证每日所需的营养,杭州市第三人民医院全科医学和营养科联合门诊的专家这样建议:

青少年早中晚三餐营养供给量各占30%、40%、30%。

鼓励多吃谷类,以供给充足的能量;保证鱼、禽、肉、蛋、奶、豆类的供给,以满足其对蛋白质、钙、铁的需要;多吃蔬菜水果,其丰富的维生素C有利于铁的吸收;剔除肥肉、油炸食品、冰淇淋、奶油、含糖碳

酸饮料等。另外,如果体型偏胖,可以在吃饭前喝一些水,可以增加饱腹感。餐前半小时不吃零食。

无论是否肥胖,都应培养合理的饮食习惯,适当进行体育锻炼,摒弃不健康的生活方式。

另外,专家建议儿童青少年每天正常摄入的食物量为:

主食摄入至少250-400g,可以选择谷类、薯类、杂豆杂粮;

1个鸡蛋,一小把原味坚果(约10g);

250ml的牛奶;
一斤蔬菜半斤水果,特别是各类深色蔬菜;

约15g豆干、75g水产品类、50g畜禽肉类,选鸡/鸭胸肉鱼虾等这些高蛋白低脂肪的食物;

烹调方式上采用蒸、煮、烩、炖、炆、拌等清淡少盐的方法。

减重可以选择什么运动

很多人都知道,在各项运动中,高强度的游泳非常消耗热量,但在疫情没有解除前,许多游泳馆都没有开门,这给想要选择游泳减肥的人带来一定困难。那么,还有什么运动适合青少年减肥呢?

◆**跳绳**:在室内找一个相对比较空旷的场地进行,这个项目非常容易出汗,是减肥健身的不二选择。而且大多数学校都有跳绳要求,半小时可以消耗250千卡,与跑步消耗的热量相当。

◆**跑步**:目前,随着室外运动场地的开放,学生们可以在注意防护的前提下,到室外空旷的场地上慢跑,没有人群聚集的地方也可摘掉口罩。

◆**跳健美操**:在家搜索健美操视频跟着一起做,也可买些健美操教程,边听音乐边学,对于减肥健身有帮助。

◆**平板支撑**:在瑜伽垫上进行平板支撑,每天进行增加时间,对于肚子腹部的瘦身有效果。

◆**原地开合跳**:每次建议三组,每组100次,每组之间间隔3分钟,对于全身肌肉锻炼有益处。

◆**深蹲**:每次建议三组,每组30个,每组之间间隔5分钟。深蹲的时候腰背保持直线,髌关节低于膝关节,膝关节不要超过脚尖。

