



《国民营养计划》

解读系列 ②

儿童发育迟缓难长高?

营养专家:参考“膳食算盘”来进食

在我国,儿童生长发育迟缓的现象依然存在,尤其在经济、环境和社会文化相对落后的农村地区,儿童生长迟缓和低体重等生长发育指标发生率较高,约为城市的3-4倍。新近发布的《国民营养计划(2017-2030年)》明确提出,到2030年,我国5岁以下儿童生长迟缓率下降到5%以下。下面我们就来看看实现这一目标的具体做法。

生长迟缓是指儿童的身高(长)低于同年龄、同性别参考人群身高(长)中位数减2个标准差或小于第3个百分点。其病因复杂,主要受遗传、营养、疾病和环境的影响。其中,因营养缺乏导致的儿童生长迟缓,又称营养性矮小,主要是长期营养摄入不足、不合理导致生长受累,可发生在任何年龄。鉴于生长迟缓对儿童可造成身心诸多方面的负面影响,家长应给予重视和关注。我国有专门的2-18岁男童/女童身高、体重百分位曲线图,家长们对照相应年龄曲线图即可知道孩子是否存在生长发育迟缓。

为了防治生长迟缓,学龄期儿童平时在饮食方面有哪些进食原则和注意事项呢?总而言之,应参考《中国学龄儿童膳食指南(2016)》

中的5大核心推荐内容:①认识食物,学习烹饪,提高营养科学素养;②三餐合理,规律进餐,培养健康饮食行为;③合理选择零食,足量饮食,不喝含糖饮料;④不偏食节食,不暴饮暴食,保持适宜体重增长;⑤增加户外活动时间,保证每天至少60分钟。

谈到一日三餐的搭配,家长可督促孩子按照中国营养学会制订的“中国儿童平衡膳食算盘”上的食物分类来科学进食。每天应摄入5-6份谷薯类,其中谷类需要量为150-225克,全谷类和杂豆类需要量为30-70克,薯类需要量为25-50克;摄入4-5份绿色蔬菜,重量为100克/份;每天3-4份水果,重量为100克/份。每天2-3份动物性食品,其中瘦肉为40-50克/份,肥瘦肉为20-25克/份,鱼虾贝类为45-50克/份,蛋类为40-50克/份;每天2-3份大豆坚果奶制品,大豆类为20-25克/份,坚果类10克/份,奶类为200-250毫升/份;每日儿童油需要量为20-25克,盐需要量为4-6克。另外,要求每天喝5-6杯白开水(1000-1300毫升)。此标准适用于所有儿童(主要针对学龄儿童),其食物份量适用于中等体力活动水平下的8-11岁儿童。

鉴于学龄期儿童特殊的身心特点,家长在实践中需注意6个问题:①认真学习和参照《中国学龄儿童膳食指南(2016)》中的5大核心推荐内容,掌握科学的营养知识以提高儿童膳食质量;②纠正自身不良饮食习惯,如挑食、偏食等,言传身教,引导和指导孩子建立健康的饮食习惯;③尽可能地为孩子创造舒适良好的就餐环境;④帮助孩子合理选择和科学消费零食,选择干净卫生、营养价值高的食物作为零食;⑤自觉和定期帮助孩子进行生长监测,动态观察其生长发育趋势;⑥积极引导和示范孩子做到动静有机结合,保证充足睡眠,减少静坐和看电子产品的时间,使孩子身心愉悦。

最后,对于生长迟缓的儿童,家长应带其进行全面检查以明确病因,再配合医生给予恰当的干预治疗和定期生长监测。平日注意均衡合理地安排孩子饮食,不仅能帮助孩子健康成长,还可有效预防缺铁性贫血、锌缺乏、维A缺乏等营养缺乏性疾病的发生,同时帮助孩子养成科学和良好的饮食习惯。

中南大学湘雅二医院
营养科医师 唐寒芬



广东美食——
荷包饭

今年夏天我去东莞旅游,导游王小姐请我去她家中做客,准备的一道广东美食荷包饭令我印象深刻。

东莞关于荷包饭的记载,最早见于明末清初的《广东新语》——“东莞以香米杂鱼肉诸味包荷叶蒸之,表里香透,名曰荷包饭”。

王小姐介绍,荷包饭的做法并不复杂,将鸡蛋煎成蛋皮切丝,把猪肉丁、鸡肉丁、小鱼丸、香菇片、虾仁等炒熟烹以料酒,再将熟米饭和以上食物搅拌均匀,最后加入适量盐、酱油、白糖、味精,放在洗净的新鲜荷叶上,折叠成包袱型,放入笼屉内用旺火蒸透迅速下屉取出即成。做荷包饭火候很关键,蒸的时间应控制在7分钟左右,此时荷香味最为浓郁,若蒸太久荷叶会变黄,香味也会随之流失。

打开包裹着荷叶的荷包饭,清新淡雅的荷香扑面而来,热气腾腾的荷包饭口感清爽,饭粒软润,馅料醇香,我忍不住大快朵颐。

黄艳梅

人老胃口差 吃些酸味食物

人上了年纪后,很多人会食欲不振,这是因为老年人消化功能减弱,味蕾的衰退会使舌头感知食物味道的能力减弱,导致吃什么都没滋味。此时,适当吃些酸味食物对开胃有帮助。

山楂含有脂肪分解酶,有助于肉类食物的消化。此外,山楂能降低血清胆固醇及甘油三酯水平,有效防止动脉粥样硬化,还有扩张血管、降低血压的作用。因此,消化不良且伴有高血脂、高血压或冠心病的老人,每日可取生山楂15-30克,水煎代茶饮。

醋不但可以调味,还能生津开胃。胃酸缺乏的老人做菜时可多放点醋,以增强消化功能和食欲。

中医认为,西红柿可以生津止渴、健胃消食,适合消化功能欠佳的老人食用。其中的番茄红素还具有抗动脉粥样硬化、抗氧化损伤的功能。但因西红柿性微寒,脾胃虚寒的老人不宜生食,最好做汤或炒食。

除了上面提到的食物外,老年人还可以根据自己的体质,适当吃些橘子、苹果、葡萄和猕猴桃等酸味食物。需要提醒的是,酸味食物虽能增进食欲、促进消化,但还需因人而异、合理食用,例如有胃溃疡的老人就不宜过多摄入。

刘姿含

惹来「冰棒脸」 「轻骨头」

如今,很多孩子喜欢喝饮料,容易引起蛀牙、肥胖,但鲜为人知的是,多饮饮料还会引起“冰棒脸”和“轻骨头”。

“冰棒脸”小儿贪冷饮者居多,如冰镇饮料、冰棒、冰淇淋等,过吃冷饮会使稚嫩的胃肠道吃不消,各种消化酶分泌减少,胃肠道蠕动发生紊乱,最终导致脾胃虚弱,出现纳呆、腹痛、大便失调。医生把这种因冷饮过量造成胃肠消化功能紊乱、脸色黄而暗的面孔,形象地称为“冰棒脸”。面对这群面黄肌瘦的孩子,唯一的良方就是忌过多饮用饮料。

“轻骨头”在美国,6-11岁的孩子中有50%已是饮料的老牌消费者,有些青少年甚至每天40%的摄入热量来自饮料,在美国诸多热销的汽水中,六成是含咖啡因的,这使青少年更容易上瘾。这种情况导致的结果是青少年矿物质摄入量严重不足,长成“轻骨头”,将来更易罹患骨质疏松症,骨折的危险大大增加。鉴于此,家长从孩子小时候起,就要教育其少饮饮料,要为孩子们多准备白开水。

华中科技大学同济医学院 金慰鄂

常食柠檬 口气清新

柠檬是食药两用的佳果,含有柠檬酸、苹果酸、烟酸、橙皮苷、糖类、维C、B₁、B₂、钙、磷、铁、钾等成分,经常食用对人体十分有益。



润肺 柠檬富含维C,而吸烟人群需要的维C是不吸烟者的2倍。此外,常年生活在雾霾天气中或接触二手烟的人也需要补维C,热柠檬汁加蜂蜜对治疗支气管炎和鼻咽炎十分有效。

促进伤口愈合 柠檬富含的维C是促进伤口愈合、保持骨骼和软骨健康的重要营养素之一。同时,维C还有助于中和自由基,抑制体内炎症。

提高免疫力 柠檬水中丰富的维C有助于免疫系统抗击感冒。柠檬水还有助于促进人体对铁的吸收,因为维C可以使非血红素铁的生物

利用率提高4倍。

通透血管 经常社交应酬的人需要多吃柠檬,其可健胃解酒毒、调剂血管通透性,防止心血管动脉硬化并减少血液粘稠度。

清新口气 用柠檬水漱口不仅可以有效杀死口腔中的细菌,还可以让口气长时间保持清新。用柠檬水清洁口腔后要再用清水漱口,以免酸性伤到牙齿。

瘦身 柠檬中富含柠檬酸,当人体摄入柠檬酸后,从食物中摄入的糖质和脂质,可快速转化成能量,避免多余积聚。

韩德承