

儿童肥胖危害多 饮食要注意了

近年来,由于儿童青少年膳食结构及生活方式发生深刻变化,加之课业负担重、电子产品普及等因素,儿童青少年营养不均衡、身体活动不足现象广泛存在,超重肥胖率呈现快速上升趋势。儿童肥胖的具体危害有哪些?对于已经有孩子的家庭,在儿童肥胖预防方面,日常膳食摄入和饮食行为方面有哪些需要注意?

儿童肥胖的具体危害

中国疾控中心营养与健康所研究员刘爱玲表示,肥胖对于儿童的健康危害还是很大的,它不仅影响儿童个体的生长发育和身心健康,还对家庭和社会的发展造成危害。

对于儿童个体的健康可以分为以下四个方面:

一是会影响儿童的生长发育。肥胖会对多个器官和系统造成一些危害,比如骨骼、肌肉系统,因为过重的体重会对骨骼和肌肉产生比较大的压力,容易造成关节、骨骼、肌肉损害。肥胖还会影

响儿童的生殖系统和内分泌系统,造成他们的青春期发育提前,严重的话还可能致性早熟。

二是会影响儿童的大脑和智力发育。有大量研究表明,肥胖孩子的智力水平是显著低于体重正常的孩子的,而且肥胖的程度越重,对认知和智力的影响越大。

三是会影响儿童运动能力和运动的发展。肥胖孩子的肺活量是比较低的,他们的身体素质,如耐力、爆发力、柔韧性,都明显低于正常体重的孩子。

四是对孩子的心理的影响。肥胖孩子往往出现一些心理问题,比如他们比较压抑自我,容易过度自卑,比较孤僻。

“孩子小时候胖,长大之后往往也是胖的。”刘爱玲表示,这样就会增加成年慢性疾病患病率,比如冠心病、脑卒中、糖尿病、癌症等,从而影响其一生的健康、寿命和生活质量。肥胖对孩子身心健康的危害还会使家庭和社会的经济负担增高,这种危害会限制孩子潜能的发展,长大之后的劳动生产率会下降,所以,对家庭以及整个

国民素质的提高和经济、社会的长久发展都是不利的。

儿童肥胖受哪些方面影响?

哪些原因造成了孩子的肥胖呢?刘爱玲说,遗传因素在肥胖的发生比例中大约占40%-70%。基因在短时间内很难发生较大的变化,所以近几十年来,儿童肥胖快速上升的趋势不是由于基因变化,而是环境因素造成的。

“环境因素中对孩子肥胖影响最大的是个体因素。”刘爱玲指出,个体因素中的致病因素包括孩子膳食结构不合理,经常吃一些能量较高的食物,脂肪供能过高,也会导致能量摄入增加,从而增加肥胖的风险。除此之外,孩子经常不吃早饭或者早饭的种类比较少、营养质量比较差;经常吃一些高油、高糖的零食;常喝含糖饮料;经常在外面就餐,或者常点外卖;暴饮暴食等不健康的行为,也会增加肥胖发生的风险。

刘爱玲进一步解释说,肥胖的发生是因为能量摄入和消耗不平衡。相对于孩子能量摄入过多,现在的孩子能量消耗呈现下降或者减少的趋势。孩子平时身体活动少,看电视、玩手机,静态时间在增加,这样的状况导致儿童青少年的能量消耗比较少,增加了肥胖的风险。

三、就餐时要营造一个轻松愉快的氛围。特别是让孩子能专注吃饭,千万不要让孩子边吃饭边看手机或者边看电视,这会影响到孩子的食物消化吸收。

防肥胖,饮食要注意

在孩子的饮食方面,北京大学公共卫生学院营养与食品卫生学系主任马冠生建议:

一、规律进食。吃好早餐,早餐提供的能量应该占全天能量的25%-30%,午餐占30%-40%,晚餐大致也如此。还要注意食物品种的多样化,《中国居民膳食指南》提出,一天最好能摄入12种不同种类的食物,包括谷类食物、动物性食物、蔬菜水果、奶、豆制品、坚果等。

二、尽可能在家里吃饭,少在外面就餐。家庭饮食相对来说更为健康,有些家长把西式快餐当作奖励或者惩罚孩子的一种手段,这是不可取的,会影响孩子的正常饮食行为。

四、注意食物的烹饪方式。食物尽可能不要用油炸,油炸的方式往往会增加食物中能量的含量,用蒸、煮、炖的形式为佳。

五、要保证孩子对谷类食物的摄入,特别是全谷物。全谷物没有经过过度加工,保留了膳食纤维和孩子生长发育所需要的维生素、矿物质营养素,有利于孩子健康生长。

六、可以适当、适量地让孩子吃零食。零食提供的能量最好不要超过全天总能量的10%,选择零食的时候要选择不同的种类、品种,比如可以选择奶制品、水果、坚果。吃零食的时间最好在两餐之间,而不是接近正餐的时候,避免影响孩子的食欲。要减少和限制含糖饮料的摄入。最好不要让孩子喝含糖饮料或者少喝,如果孩子想喝饮料,可以喝清淡饮料。

(综合中国疾病预防控制中心《中国青年报》)

有过中风史,早晚测血压

刘健

高血压是公认的脑卒中(以下简称中风)危险因素,但美国西奈山伊坎医学院近日研究发现,近三成有中风史的患者血压控制不佳,给疾病复发带来了隐患。

研究人员在“国家健康与营养调查数据”中抽取了约497万名中风的患者,平均年龄67.1岁,平均血压134/68毫米汞柱。通过分析发现,37.1%的患者血压控制不达标,仅有84.7%的患者会服用降压药,这表明有中风史的人对高血压的治疗严重不足。

我国临床中也存在相同问题。已经发生中风的高血压患者中,仍有超过1/3的人血压未达标,其中两成患者根本没有应用降压药。研究发现,70%的中风都与高血压有关,因为高血压会促进动脉粥样硬化斑块形成,斑块破裂可引发脑血管,造成脑组织缺血缺氧,出现脑梗。此外,长期高血压会使脑血管发生缺血、变性,管壁弹性减弱;血管壁变薄也会导致微动脉瘤形成。当血压突然升高,变性的血管及微动脉瘤很容易破裂,就会导致脑出血。在亚洲人群中,血压与中风的联系更密切,收缩压每升高10毫米汞柱,中风的发病风险就会升高53%。

所以,有中风史的人一定要把“血压关”,接受规范治疗,将血压控制在140/90毫米汞柱以下。家里常备一台血压计,研究发现,家庭自测血压比诊室随机血压能更好地预测中风。为保证测量数据准确,血压计在使用期间应至少每年校准1次。血压监测时间和频率为:每天早、晚各测量2-3次,每次间隔1分钟。早上起床后1小时,在早饭、服用降压药、晨练等活动前测量;晚上在晚饭后、上床睡觉前测量;每次测量前都要排空膀胱。初诊、治疗早期或虽经治疗但血压尚未达标者,应于就诊前连续测量5-7天;血压控制良好时,每周测量至少1天。建议没有诊断高血压的家庭成员,也应在家中定期测量,每年至少测1次;如果家庭血压未达到高血压的诊断标准,但水平较高,为130-134/80-84毫米汞柱,应增加血压测量次数,每月至少测1次。(摘自《生命时报》)

吃糖,易致脂肪肝!

杨进刚

日前,瑞士苏黎世大学一项研究再次证实吃糖有“毒”。研究显示,即使适量吃糖,也会让肝脏上长的脂肪翻倍。

“喝一瓶800毫升的饮料,差不多就有80克糖,就能让肝脏长脂肪。”研究者介绍。此外,研究还发现,即使不再吃糖,肝脏上长的“油”也得持续较长时间。而肝脏脂肪的增加,会增加患糖尿病风险。

这项研究共有94位健康年轻人参加,在7个星期内,他们中一部分人每天喝一杯含有果糖、蔗糖或葡萄糖的甜饮料,另一部分人不喝。结果发现,果糖增加肝脏脂肪比较明显,是葡萄糖的两倍,而蔗糖还略多于果糖。(摘自《北京青年报》)

量量脖子和腰围 数数脉搏快和慢 心脏不好可以摸出来

王征 郝博威

心脏虽然深藏于我们的胸腔之中,但它的内在变化却会通过体表的一些改变展现出来,所以大家要经常摸摸自己的身体,以及早发现心脏疾病给我们提供的线索。

耳垂折痕 耳朵上的毛细血管丰富,又非常敏感,一旦体内血液流通变慢,动脉有硬化现象,耳垂就会首先因缺血而有所表现。所以,发现自己单侧或双侧耳垂上出现折痕,要警惕动脉硬化、冠心病,建议及早就医,明确诊断。

脖子变粗 大家可以经常用双手丈量一下自己的脖子,看围度是否出现细微变化,也可以用软尺准确测量一下:将软尺水平置于颈后第七颈椎上缘(低头时摸到的颈后最突起处),然后至前面的喉结下方,完成测量。一般情况下,男性颈围超过39厘米,女性超过35厘米,就说明脖子较粗。从临床经验看,脖子粗的人,血压、血脂、血糖等指标都相对较高,这些因素与心脏病密切相关。脖子变粗也可能是甲状腺疾病在作怪,病态的甲状腺会分泌过量甲状腺激素,对心脏有直接或间接影响,引起不同类型的心律失常、心脏扩大以及心绞痛等。

脉搏紊乱 没事的时候只要摸摸脉搏,就能感受到自己的心跳,脉搏跳动节律整齐、每分钟在60-100次是心脏健康的重要表现,跳得太快、太慢或杂乱无章都是心脏疾病的信号。大家可以取坐位、静下心来,伸出左臂或右臂,将另一只手的食指、中指及无名指搭在伸开手臂的腕后桡动脉所在部位,数一下1分钟的脉搏跳动次数,如果有节律不规整等问题,可到医院心内科做进一步检查。

腰粗体胖 胖不仅影响外形,还会让心脏受累,特别是腰部肥胖。与腰不粗的人相比,腰围每增加9.5厘米,发生冠心病、急性冠心病和死于冠心病的风险分别增加16%、21%和26%。建议家中常备一根卷尺,经常测量,当男性腰围大于85厘米,女性大于80厘米时,就要尽早调整生活方式,必要时寻求医生帮助。

脚踝水肿 久站、久坐都可能出现脚部水肿问题,但如果排除以上因素,脚部出现不明原因水肿,且持续几天仍不见好转,用手一按一个坑,不容易恢复,就要警惕心衰或慢性心脏病的可能。

脚趾冰凉 待在温度较低的环境中,人会觉得手脚冰凉,这是正常现象。如果炎炎夏日或温暖的环境中仍然有这类表现,说明血液循环出现问题了,根源多在心脏。心脏出现异常时,脚部会难以得到充足的血液滋养,从而引起双脚冰凉,大家闲下来时可以用摸摸自己脚的温度。(摘自《生命时报》)

三步走 指引发展新航向

(上接一版)正确认识我国社会现在所处的历史阶段,是建设有中国特色的社会主义的首要问题,是我们制定和执行正确的路线和政策的根本依据。大会深刻总结历史经验和改革开放的新经验,指出我国社会已经是社会主义社会,我们必须坚持而不能离开社会主义;我国的社会主义社会还处在初级阶段。我们必须从这个实际出发,而不能超越这个阶段。大会第一次对社会主义初级阶段的科学内涵作出系统阐释,使我们党对社会主义初级阶段的认识前进了一大步。

党的十三大提出了党在社会主义初级阶段的基本路线:领导和团结全国各族人民,以经济建设为中心,坚持四项基本原则,坚持改革开放,自力更生,艰苦创业,为把我国建设成为富强、民主、文明的社会主义现代化国家而奋斗。概括起来说,就是“一个中心、两个基本点”,即以经济建设为中心,坚持四项基本原则,坚持改革开放。

党的十一届三中全会以后,我国经济建设战略部署大体分三步走。第一步,实现国民生产总值比一九八〇年翻一番,解决人民的温饱问题。这个任务已经基本实现。第二步,到本世纪末,使国民

生产总值再增长一倍,人民生活达到小康水平。第三步,到下个世纪中叶,人均国民生产总值达到中等发达国家水平,人民生活比较富裕,基本实现现代化。然后,在这个基础上继续前进——党的十三大对中华民族百年图强的宏伟目标作出规划,确定了“三步走”发展战略。

我们党在不同历史时期,总是根据人民意愿和事业发展需要,提出富有感召力的奋斗目标,团结和带领人民为之奋斗。党的十九大提出,到建党一百周年时建成经济更加发展、民主更加健全、科教更加进步、文化更加繁荣、社会更加和谐、人民生活更加殷实的小康社会,然后再奋斗三十年,到新中国成立一百周年时,基本实现现代化,把我国建成社会主义现代化国家,并对实现第二个百年奋斗目标作出分两个阶段推进的战略安排。

“新时代”“两步走”战略安排,把基本实现现代化的时间提前了15年,提出全面建成社会主义现代化强国这一更高目标,是对“三步走”发展战略的历史延续,发出了他们怀抱理想,渴望追求更好的个人发展,更喜欢的事业,更多元化的社会文化、价值观和生活方式。他们认为独居是奋斗路上的一段

必须经历,但这不是结果,他们依然渴望友情、爱情与婚姻。一些青年也喜欢独居的生活状态。除去现实生活压力,相当一部分青年正在享受独居生活。他们可以借此从各种复杂的关系或生活负担中暂时探出头来缓一口气,他们喜欢这种生活自由、经济独立带来的满足感。

不可否认,长期的独居生活给青年人带来的压力也不小。比如,一些年轻人的社会关系可能变得更疏远,遭遇烦恼和困难时面临的心理压力会更大。对社会来说,青年长期独居生活会加剧生育率下降等问题。

因此,对于独居青年群体,既要充分尊重、理解和支持他们自主选择个人生活状态的权利,又要给予更多的关注和帮助。很多青年人初入职场、社会,面临多重生活压力、心理压力,需要相关部门在住房、生育、教育、医疗等方面加大保障扶持力度,也需要共青团、工会、妇联等组织多做工作,关心他们的精神状态、思想变化,为有需要的独居群体提供身心健康、婚恋

咨询、个体和家庭理财等方面的服务。同时多开展一些有助于提升青年社交能力和动力的活动。总之,社会各相关方应担负起为年轻人创造一个良好环境的责任,让他们真正能够勇敢地自主选择更适合自己的生活方式。

独居青年也应该在磨砺中尽快成长成熟。独处也是一种能力。有学者认为,拥有独处的能力,是一个人情感成熟的重要标志之一。即使在无人知晓、没有监督的“闲处”,独居青年依然要怀有对生活的敬畏之心,自律自重。除了休息时间外,应多与他人沟通、多参与社会活动;拒绝消极情绪,面对困境和挫折要积极面对,在思想上保持昂扬之志;还要勇于迎接挑战,以更高眼界、更大格局看待眼前的困难和得失。只要心中有理想、眼里有光芒,永不放弃,不懈奋斗,独居青年群体就一定能在自律、自勉、自强中不断获得自我提升与自我超越。(摘自人民网-人民日报海外版)

含“代可可脂”的食品少选

韩冬梅



来源:可可脂是从可可豆碎片中提取出来的脂肪部分,有特殊的凝固性质,与巧克力的柔滑口感和香味有关。而代可可脂是由大豆油、棉籽油等植物油经过去冷却,再经特殊氢化精炼而成。

特点及应用:代可可脂价格便宜、稳定性很高,很少发生酸败,而

且不会因为温度差异引起表面霜化,因此广泛应用于巧克力及其制品中,例如巧克力、巧克力饼干、威化食品等。

健康影响:代可可脂中可能含有反式脂肪,它会增加动脉粥样硬化、冠心病等多种慢性疾病的风险。即便氢化过程中采取了减少反式脂肪的技术,仍然不能替代真

的巧克力,因为它不含可可豆的保健成分。

选购建议:我国相关标准规定,代可可脂添加量超过5%的产品就应该命名为代可可脂巧克力(制品)。购买巧克力类产品时,尽量选择可可豆相关成分(可可粉、可可原浆等)含量高的,避开带“代可可脂”字样的。

独自生活更要自律

彭训文

必须经历,但这不是结果,他们依然渴望友情、爱情与婚姻。一些青年也喜欢独居的生活状态。除去现实生活压力,相当一部分青年正在享受独居生活。他们可以借此从各种复杂的关系或生活负担中暂时探出头来缓一口气,他们喜欢这种生活自由、经济独立带来的满足感。

不可否认,长期的独居生活给青年人带来的压力也不小。比如,一些年轻人的社会关系可能变得更疏远,遭遇烦恼和困难时面临的心理压力会更大。对社会来说,青年长期独居生活会加剧生育率下降等问题。

因此,对于独居青年群体,既要充分尊重、理解和支持他们自主选择个人生活状态的权利,又要给予更多的关注和帮助。很多青年人初入职场、社会,面临多重生活压力、心理压力,需要相关部门在住房、生育、教育、医疗等方面加大保障扶持力度,也需要共青团、工会、妇联等组织多做工作,关心他们的精神状态、思想变化,为有需要的独居群体提供身心健康、婚恋

咨询、个体和家庭理财等方面的服务。同时多开展一些有助于提升青年社交能力和动力的活动。总之,社会各相关方应担负起为年轻人创造一个良好环境的责任,让他们真正能够勇敢地自主选择更适合自己的生活方式。

独居青年也应该在磨砺中尽快成长成熟。独处也是一种能力。有学者认为,拥有独处的能力,是一个人情感成熟的重要标志之一。即使在无人知晓、没有监督的“闲处”,独居青年依然要怀有对生活的敬畏之心,自律自重。除了休息时间外,应多与他人沟通、多参与社会活动;拒绝消极情绪,面对困境和挫折要积极面对,在思想上保持昂扬之志;还要勇于迎接挑战,以更高眼界、更大格局看待眼前的困难和得失。只要心中有理想、眼里有光芒,永不放弃,不懈奋斗,独居青年群体就一定能在自律、自勉、自强中不断获得自我提升与自我超越。(摘自人民网-人民日报海外版)

治理工程,明珠广场、花海滩、笑语滩、摩天轮(琿春眼)、水幕喷泉等景观工程建成开放。

如今,琿春河防汛泄洪能力大幅提升,休闲观光功能不断扩大,一个全新的城区发展分布图已逐渐成熟,琿春河已成为琿春自然生态的大动脉。特别是自全面推行河长制工作以来,琿春市加大河湖生态整治保护力度,积极开展水生态安全百日会战、水源地保护、入河排污口整治、河道采沙整治、河湖清四乱等一系列卓有成效的专项行动,以琿春河为生态轴心的城市框架已基本建成,城景相融、山水相依的新型城市格局已逐步构建,琿春人民在享受绿水青山带来福利的同时,也享受到了城市发展带来的便利和福祉。

琿春市健康主题公园又名“畅颐园”。但琿春百姓更愿意叫它健康公园。公园内设置了多个景观标志牌,标志牌上是合理膳食、适量运动、戒烟限酒等健康知识。园区内还设有健康教育宣传栏,涵盖健康知识、运动知识、口腔保健、慢性病防治等内容。健康主题公园除了健康步道外,健身器材、锻炼场地、休息场所等设施样样俱全。该公园,将健康、运动元素融入绿色景观和健身设施中,打造集运动、休闲、娱乐于一体的综合公园,积极倡导“我行动、我健康、我快乐”的全民健康生活理念,在潜移默化中提升市民的健康素养,促进全民健康生活。在琿春像这样主题鲜明的游园广场还有很多,比如家庭主题公园、法治主题公园、双拥主题公园……市民走进公园,步履轻盈,目之所及,既放松了身心,也学习了文化知识,在不知不觉间,增长了知识,提升了素养。

游园广场虽小,却与广大市民生活密切相关,不容丝毫马虎。近年来,琿春市致力于打造环境优美、景色宜人的文化休闲场所,在广场游园现状分析、规划提升方面上下功夫,通过对全市28处游园广场进行调研及影像测绘,根据游园现状进行分析和相关分类,并将根据分析和分类,对游园广场进行重新规划,通过完善基础设施,加大绿化、美化、亮化力度等措施,促进全市游园广场整体提升,全力打造“公园城市”。

(上接一版)在此与人类和平共处,成为该园的一大亮点。

城市,因水而生,因水而兴,因水而美。如玉带般流淌于市区的库克纳河,两岸风景如画,是琿春市民理想的休闲场所。

为打造优美的沿河景观,近年来,琿春市针对库克纳河水面漂浮物、妨碍行洪的障碍物及河岸垃圾等问题,组织相关部门开展集中整治治理,拆除厕所6个,清理垃圾1000吨。同时,通过部门联动,对库克纳河城区段上游河道白色垃圾及河道淤积进行全面清理。为做好城区河道综合治理,结合责任分工,琿春市将库克纳河城区段清理工作纳入日常工作中,划分责任段,各责任单位和部门定期对河段进行全面清理。切实加大沿岸绿化美化力度,实现“春有花、夏有绿、秋有色、冬有景”,让库克纳河成为城市中的流动景观。

与库克纳河的“小家碧玉”相比,琿春河显得格外“气势磅礴”。有城市地标之称的琿春大桥飞架南北,高高耸立在河上,犹如一只凌空振翅的蝴蝶。

五月的琿春,天空蓝得那么纯粹。站在琿春大桥上放眼望去,琿春河水碧波荡漾;河岸两侧,绿荫葱郁;巨大的摩天轮在河边缓缓转动,人们在滨河公园内休闲娱乐;依河而建的柏油路上车水马龙;大小休闲广场各具特色,游客、市民络绎不绝;河北岸,高档住宅区、旅游休闲区沿拦河坝拔地而起;河南岸,紫金多金属、红色文化民俗博物馆等一大批项目业已形成规模。

眼前的美景让人陶醉。很难想象,多年前,琿春河河道内垃圾成堆,采沙挖掘破坏严重,垦荒种地堵塞河道,河道城区段治理乏力……

为提升城市形象与品位,根治水患,2013年,琿春市以打造东北三省一流滨河景观带为目标,启动实施琿春河城区河道综合治理工程。该工程总投资38亿元,已完成城区河道治理16.2公里、河道绿化16.2公里、绿化面积462.38公顷;修建3处游园广场;建设完成道路红线宽度为20米、长度16.2公里两岸滨河路工程;完成森林山、琿春、胜利三座大桥桥梁工程;建成包括琿春河北岸2.3公里堤坝和1号、2号滩地景观工程,长度3.5公里的滩地护岸、堤防护坡等堤防综合