

## 当心这些饮食影响孩子生长

近年来,儿童性早熟现象时有发生。是什么让孩子过早地发育?除了遗传、环境等因素,饮食不当也是导致儿童性早熟的重要原因之一。

**高蛋白高脂肪食物** 较高的动物蛋白摄入量、总脂肪较高、饱和脂肪酸含量高的食物摄入量与较早的初潮年龄有关。这类食物包括三文鱼、沙丁鱼、金枪鱼、鲱鱼、鲭鱼、鱼油等。

**含糖软饮料** 饮用过多含糖软饮料、碳酸饮料也与青春期提前呈正相关,这可能与快速引起循环胰岛素浓度的增加相关。

**营养滋补品** 大量摄入营养滋补品、含雌激素较高的食物可能会增加儿童性早熟的风险。比如蜂王浆等,以及含有大量防腐剂、添加剂的食品。

**过多的红肉** 食用较多的红肉、过量摄入含微量元素锌较高的食品,如牡蛎、蛤蜊、扇贝、三文鱼、肝脏等,可能是儿童出现性早熟的促进因素。

**塑料餐具中可能存在的有害成分** 某些塑料制品添加的邻苯二甲酸二乙基己酯、双酚基丙烷等内分泌干扰物(EEDs),



具有拟雌激素样作用。这些物质可通过食物或皮肤等途径被儿童摄入吸收,从而引发性早熟。

因此,家长除了要关注孩子的日常饮食结构是否均衡,还要注意以上容易引发孩子性早熟的食物摄入量是否过量。马啊琴

## 减肥要适当,身上的「肉」能扛病

很多人将瘦当作美和健康的标准,从医学角度看,太胖的确会增加多种疾病风险,但过度追求瘦也是误区。生病尤其是生大病,胖一点的人比瘦人更能扛。

因为一旦生病即使躺床上不动,基础代谢率也会上升,身体在一个应激的环境里,会加速营养消耗,比如很多胰腺炎患者,进医院时即使身材很胖,出院后会变瘦。身体有点儿肉,有点儿脂肪储存,关键时刻能转化成一些能量。如果身体脂肪率很低,一旦生病,首先就是消耗肌肉,把蛋白消耗掉。因为没有脂肪可消耗,糖和蛋白是最先被消耗的,糖会消耗得很快,然后就开始消耗蛋白,肌肉、内脏、血清里的白蛋白都会一一被消耗。

专家指出,身上的“肉”(肌肉和脂肪)在抵抗疾病中起着重要作用。

**经得起疾病消耗。**与瘦人相比,胖人体内存在有相当重量的脂肪组织,在生重病时,尤其是禁食期间,这些“油”可分解代谢产生能量,填补生病期间所消耗的能量。而瘦人体内脂肪储存有限,经不起消耗,很快就会用光。

**提高基础代谢率。**肌肉组织比脂肪组织要消耗更多能量来维持肌体生命活动,因此增加肌肉量可提高身体基础代谢率,有助于在疾病或治疗期间维持正常的体重和代谢。

**增强心肺功能。**肌肉量的增加可提升心肺系统功能,使心脏更有效地泵血,肺部更有力地进行气体交换,这对于疾病治疗期间的体能恢复和整体健康至关重要。

**改善身姿和平衡。**强壮的肌肉有助于支撑骨骼,减轻关节负担,从而改善身体姿势和平衡,预防摔倒。即便突发摔倒,胖人皮下肌肉和脂肪组织较厚,可起到缓冲作用,减少骨折乃至出现其他严重问题的概率。

**提高恢复能力。**较高的肌肉量和脂肪组织,可为身体提供充足的能量,有助在疾病中或手术后更快地恢复体能。

**维持正常体温。**脂肪有良好的保温性能,寒冷环境下,脂肪能有效减少人体热量的散失,维持体温稳定。

近日,一项研究发现,体重指数(BMI)与全因死亡、心血管死亡风险之间呈U形曲线关系,与癌症死亡风险之间呈L形曲线关系,但拐点均为26-27kg/m<sup>2</sup>。当处于拐点以上时,体重指数每增加1kg/m<sup>2</sup>,全因死亡、心血管死亡风险分别增加3%和5%;而在拐点以下时,体重指数每增加1kg/m<sup>2</sup>,全因死亡、心血管死亡、癌症死亡风险分别降低8%、5%、6%。

当然,一定的脂肪储备可为身体提供额外的保护和支持,但这并不意味着越胖越好。过度的脂肪积累可能导致一系列健康问题,如肥胖、心血管疾病、糖尿病等,因此,要胖得恰到好处。

建议体重指数【BMI=体重(千克)除以身高(米)的平方】控制在18.5-23.9之间,老年人可适度放宽,适宜范围为22-26.9。

那么如何才能健康长肉呢?首先每天要保持健康的饮食模式,达到营养均衡,再加上一定的活动量,才能拥有一个健康的身体。

专家建议,成年人每周至少进行2次力量训练,并适当结合慢跑、快走、游泳、骑车等有氧运动。65岁以上老年人每周至少进行3次,首选自重训练,比如深蹲、俯卧撑,也可用哑铃、弹力带等工具给动作增加一些阻力,且需戴好护膝、护踝等护具,以免受伤。

练到位,吃也要跟上,尤其是蛋白质,建议每千克体重每日摄入1.2-1.5克蛋白质,100克瘦肉(一巴掌大)约含20克蛋白质,100克鱼肉约含18克;100克鸡蛋(2个)约含13克,大家可按需选择。

最后提醒,减肥不要追求快速减。世界卫生组织建议,非专业人员指导的自行减重,平均每周下降不超过0.5-1千克。

### 相关链接

### 四类“膏粱厚味”食物要少吃

“膏粱厚味”食物,通常指高脂肪、高糖分、高热量且味道浓郁的食物。以下是四类常见的“膏粱厚味”食品。

#### 高脂肪类食物

**油炸食品:**如炸鸡、炸薯条、油条、炸春卷等,外酥里嫩,油脂含量高。

**肥肉类:**如红烧肉、扣肉、烤五花肉等,脂肪含量高,口感肥美。

**奶油制品:**如奶油蛋糕、黄油面

包、奶油浓汤等,富含饱和脂肪。

#### 高糖分食物

**甜点:**如巧克力、冰淇淋、蛋糕、甜甜圈等,糖分和热量较高。

**糖果:**如奶糖、软糖、棒棒糖等,含大量精制糖。

**含糖饮料:**如碳酸饮料、奶茶、果汁饮料等,糖分含量高。

#### 高热量食物

**快餐:**如汉堡、披萨、热狗等,热量高且脂肪含量丰富。

**坚果类:**如核桃、腰果、杏仁等,虽然营养丰富,但热量较高。

**芝士类:**如芝士披萨、芝士蛋糕、芝士火锅等,脂肪和热量较高。

#### 重口味食物

**腌制食品:**如腊肉、香肠、咸鱼等,盐和脂肪含量高。

**酱料类:**如沙拉酱、蛋黄酱、辣椒油等,脂肪和热量较高。

**火锅:**尤其是麻辣火锅,油脂和调味料丰富,味道浓郁。

## 莫忽视这些看似普通的症状

咳嗽、心悸、运动能力下降、手脚发凉……这些看似普通的症状,有可能是心衰的信号。

### 心脏病“最后的战场”

人的心脏就像一台“抽水泵”,当这个“泵”老化、卡顿、后劲不足,无法满足全身基础代谢的需要,就会引发呼吸困难、疲乏无力、水肿等一系列症状,这就是心衰。

### 识别心衰的预警信号

**呼吸困难** 心衰患者碍于肺循环受阻,容易导致呼吸困难。患者时常感觉胸闷、气短,可持续几周或几个月。伴随呼吸困难的同时,可能还会有胸痛或压迫感。

**乏力,运动能力下降** 很多人在确诊之前,会经历一段时间的气短和体力差。有心衰患者表示,跳不了舞,打不了球,活动几分钟就会气喘吁吁,甚至连遛狗的力气都没有了。这是因为心脏功能降低后,无法保证足够的血液流通到肌

肉和组织。可见,心衰并不是固定的疾病,而是心脏功能异常的一种状态,可以是任何心脏疾病发展的终末阶段,因而被称为心脏病“最后的战场”。如果不进行及时有效的防治,心衰5年生存率与恶性肿瘤相近。

肉和组织。

**水肿** 由于循环障碍导致液体回流减慢,可出现水肿。与肾脏引起的浮肿不同,心衰引起的水肿多先见于脚和脚踝,“一按一个坑”,常在傍晚出现或加重,休息一夜后能够减轻或消失。对于持续肿胀,或者体重莫名增加(24小时内增加1-2公斤),就要高度怀疑了。

**咳嗽,咳痰** 心衰常伴有持续的咳嗽和咳喘,这是肺部液体积聚造成的,咳嗽的加剧通常是心衰加剧的表现。心衰患

者常常咳白色黏痰或泡沫样痰,严重者表现为咳粉红色泡沫样痰或血痰。

**心悸与心律不齐** 心脏为了补偿供血不足,可能会诱导心跳加速或心律失常。患者感觉心跳加快或不规则,有时伴有不适感。

**手脚发凉** 心衰患者因为泵血问题,使得更多的血液优先流向大脑及其他重要的器官,这种“厚此薄彼”导致四肢供血相对不足,因而心衰患者常会感到浑身发冷,手脚冰凉。

构、功能失去代偿能力。

各种能引起心肌损伤的因素,都是心衰的“导火索”。我国住院心衰患者的病因主要是高血压和冠状动脉性疾病,其次是瓣膜性心脏病和扩张型心肌病。其中,

部分患者存在多种病因。

对于心衰的防治,要改变“重治轻防”的状况,比如通过定期监测血压、血糖、血钾等指标,发现异常尽早诊治。

汪芳

邓玉