

生活富裕饮食不愁却潜藏营养危机 “隐性饥饿”影响生长发育

5月20日是“中国学生营养日”。也许多数人都认为,现在锡城的儿童青少年生活富裕饮食不愁,营养肯定没问题。记者日前在采访中了解到,事实上情况并不乐观,部分儿童青少年存在“隐性饥饿”,影响着他们的生长发育和健康,即便是一些肥胖外表下的孩子。专家表示,这一现象必须引起家长和社会的重视,同时引导孩子们拥有合理的饮食结构,养成科学的饮食习惯,对他们的现在和将来都是受益的。



“中国学生营养日”前夕,东亭街道社区卫生服务中心走进校园,科普合理饮食习惯。(冬婷 摄)

调查 小胖墩潜藏“隐性饥饿”

无锡市疾控中心学校与食品卫生科孟宇介绍,无锡经济发达,市民家庭生活富裕,孩子们普遍吃得好,吃得饱,动得少,学生超重肥胖率逐年上升,其中男生超重肥胖率高于女生,小学生超重肥胖率高于中学生。但是,即便是这样的孩子,也有可能出现一些微量元素的摄入不足,暗藏“隐性饥饿”。

市儿童医院儿保科副主任医师王洁介绍,从门诊上看,不管是营养过剩还是营养不足的儿童青少年群体中,都有“隐性饥饿”现象存在。“隐性饥饿”是指人体由于营养不平衡或者缺乏某种维生素及人体必需的矿物质,同时又存在其他营养成分过度摄入,从而产生隐性营养需求的饥饿症状。有些孩子由

于长期缺乏某些营养,引起脂肪代谢障碍,只好积存于腹部和皮下,孩子自然体重超标。这些人看起来白白胖胖,但是,“隐性饥饿”能导致维生素、钙缺乏等营养缺乏症以及缺铁性贫血,影响孩子健康成长。王洁说,她的门诊上,60%的肥胖儿童青少年存在维生素D缺乏,如果不及干预,会影响骨骼生长发育。

分析 “隐性饥饿”源自没吃对

“隐性饥饿”不是缺吃的,而是没吃对。王洁分析,没吃对,首先是膳食结构不合理。目前,学生中午在校就餐均由市里统一配送食材,由营养专家们讨论确定菜谱,会提供比较科学的膳食结构,只要学生不挑食,全部吃掉,应该能够保证基本的营养需求。

但学生的早餐和晚餐,就不一定吃对了。有的家长工作忙,喜欢给孩子点外卖或经常上馆子就餐,这些都可能无法保证膳

食结构合理。不良饮食习惯也是没吃对的原因之一。一些孩子不太喜欢吃五谷杂粮和蔬菜,不喜欢喝白开水,有偏食习惯,喜欢吃的却暴饮暴食。这样的饮食习惯导致了需要的摄入太少,不需要的摄入过多,营养肯定难以全面。如B族维生素,是把糖、脂肪、蛋白质等转化成热量时不可缺少的物质,如果不足,就会引起代谢障碍,人体则会出现食欲不振等情况。有些学生一上体育课就很累,这与体

内B族维生素的缺乏有直接关系。此外,零食影响正餐。目前儿童零食多数是油炸食品、膨化食品、饮料等。这些零食体积大,口感好,由于自控能力弱,一吃就停不下来,影响正常三餐,失去对正常食物的应有食欲口感。油炸淀粉类食品多以高热量、高碳水化合物、高脂肪为主,蛋白以及有益的维生素、矿物质是严重不足的,所以这些食物都会带来儿童青少年整体营养素摄入量的不足。

建议 参照《指南》饮食别挑食

“从孩子起就让他们养成健康的饮食习惯,对他们一生都是有益的!”近年来,无锡市疾控中心建立市级学生营养专

家宣讲团,持续开展“营养宣讲进校园”活动,引导学生认识食物,科学安排三餐,合理选择零食,带动营养健康科普宣教活

动常态化,让儿童青少年从小了解科学饮食、营养就餐。

孟宇介绍,根据2017年国家出台的《学生餐营养指南》(简称《指南》),一日三餐应提供谷薯类、新鲜蔬菜水果、畜禽肉蛋类、奶类及大豆类等四类食物中的三类及以上,尤其是早餐。早餐、午餐、晚餐提供的能量和营养素应分别占全天总量的25%—30%、35%—40%、30%—35%。家长应该参照《指南》为孩子配餐,注重品种多样、预防缺乏、控油限盐等。

王洁表示,只要孩子每天吃足量的种类丰富的自然食物,饮食均衡,一般就能摄入必需的营养物质,满足身体的需要。所以,对于“隐性饥饿”的儿童青少年,有的只要通过坚持合理饮食这一食疗,就能改善营养状况。只有在此基础上还是不能满足生长,才需在专业医生指导下补充微量元素。(卫曦臻)

链接

隐性饥饿的3种表现

缺碘:碘元素与甲状腺有着密切的联系,当人体出现碘元素缺乏时,甲状腺病症也更容易发生。以前我国就大范围出现过缺碘引发的甲状腺问题,因为当时国家直接选择在盐中加入碘元素,所以最终甲状腺问题也得以改善。

缺乏碘元素除了会导致甲状腺病症之外,儿童还会引起智商问题,同时过量摄入也会影响健康,所以我们平时一定要注意含碘食物的食用。

缺乏维生素A:当人体出现维生素A缺乏时,人体就很容易患有眼部疾病,这其中包括干眼症等。通常天气的变化对维生素A的含量也存在一定影响。

但如果我们缺乏维生素A是饮食不规律所造成的,这种情况我们就一定要及时进行维生素A补充,一般只要常吃南瓜以及胡萝卜等食物就能有效改善,如果问题严重的话,维生素A药剂也可以适当服用。

缺铁:铁元素与人体血液有密切联系,而让人体出现铁元素缺乏时,贫血症状也更容易发生。所以当我们出现缺铁问题时,生活中合理食用动物肝脏等食物也能有效改善病症。

隐性饥饿危害多

贫血:血液中血红细胞的主要来源就是铁,铁是帮助体内制造红细胞的重要元素,铁的缺乏会导致血红细胞减少,携氧能力降低,人体的抵抗力就会变弱。另外,缺铁时还易出现疲劳乏力、注意力下降、指甲变脆、呼吸不畅、皮肤异常苍白、锻炼吃力、肌肉酸痛等症状。

影响发育:锌是人体重要的生命元素,参与体内各种酶、激素的合成活动,保证机体正常的新陈代谢,促进智力发育、增强人体免疫力。身体长期缺锌可引起味觉及食欲变差,身体摄取营养的功能降低,从而影响身体发育,还会导致伤口和溃疡的愈合速度变慢。

夜盲:当人体缺乏维生素A的时候,人体的免疫系统就会受到影响,对流感还有病毒的抵抗力会变差。并且还会影响人的视觉神经,可能会导致夜盲症、干眼症,甚至造成儿童发育迟缓、智力下降。

各种骨病、慢性病:维生素D缺乏会出现骨头痛、手足抽搐、肌肉衰弱和沮丧感,常见的佝偻病、骨质疏松等疾病都与其相关。而膳食纤维缺乏容易导致肥胖、高血压、高血脂、高胆固醇、糖尿病等。(综合)



新华社资料图