

## 中国学生营养日

# 专家提示： 营养搭配好，还要饮食习惯好

5月20日是中国学生营养日，根据教育部的最新统计数据，目前我国共有义务教育阶段在校生1亿多人、学前教育在园幼儿几千万人。如何确保孩子们营养合理并养成良好的饮食习惯，成为很多家长们的第一大焦虑。

部分儿童营养专家表示，目前儿童青少年面临的生长迟缓、营养不良和超重肥胖等问题，多与其长期不合理膳食密切相关。“吃出来”的问题，同样可以靠“吃”解决。

### “肉食主义”不可取

随着生活水平不断提高，家里顿顿有肉、孩子无肉不欢的情况日益普遍，一些儿童严重挑食，甚至完全不吃蔬菜，仅吃肉类和米饭，这种饮食习惯极易导致其出现超重、性早熟、维生素缺乏等影响正常生长发育的状况。

在湖南长沙一家乳制品企业工作的年轻妈妈陈英告诉记者，她有2个孩子，平时比较注意荤素搭配，尤其是严格限制油、盐以及肉食的摄入，而家里老人的观念则是“油多了不容易坏菜”、“孩子多吃肉长身体”。

为此，陈英买了不少营养学书籍和老人一起学习，还经常向他们科普“纯肉食主义”的危害，帮助老人逐渐改变育儿方式。

中南大学湘雅二医院营养科主任刘石平说，荤素搭配、粗粮细粮结合非常重要，一顿饭最好包括谷薯类、肉蛋类、奶豆类、蔬果类，这样才能满足儿童青少年的能量需要，并且有丰富的维生素、矿物质，帮助孩子消化吸收。

### 换种“下饭”奖励

有的孩子习惯边吃饭边看电视、手机等电子产品，家长对此备感困扰。“从心理学角度看，成因复杂，但

其中的一种心理学解释是条件反射。”广西壮族自治区妇幼保健院临床心理科主任雷灵说，具体表现为孩子只要吃饭，就会想到要看电子产品，或者说孩子已经把吃饭与电子产品紧密联系起来。

类似情况不仅出现在家中，在大小餐厅里，孩子盯着家长手机用餐的场景屡见不鲜。“不让看，就不吃，批评也没用，有时候还用哭闹来‘威胁’。”广西南宁市民刘湘婷无奈地说，她对8岁儿子毫无办法。为避免影响他人，每次出现这种状况，她都得“乖乖”地把手机给孩子以“息事宁人”。

如此用电子产品“下饭”，容易导致孩子在进食过程注意力不集中、进食时间过长等，不利于营养吸收。

雷灵介绍，改正不良习惯的关键在于打破相关的条件反射。建议家长为吃饭这一行为设置一些除了看电子产品以外的奖励，可以是实物或口头表扬，也可以是一些活动，如周末郊外野餐等，“这需要家长们持之以恒地坚持底线，并不断加以强化。”

杭州市儿童医院门诊部副主任赵伟建议，在孩子开始自主进食时，可以让其充分享受吃饭的乐趣，多正面鼓励。孩子吃饭时，家长尽量避免催促或批评，“不要让孩子把‘吃饭’



守护学生健康 新华社发 商海春 作

与‘不愉快’‘受批评’等联系起来。”

### 规律饮食助成长

杭州市一名幼儿的家长陈卓然说：“晚上睡觉前，孩子常常想吃东西，我会给他煮面条、馄饨当夜宵。”她谈到，下午放学比较早，也会给孩子加顿餐。

记者在采访中了解到，一些家长给孩子频繁加餐，容易影响孩子正餐的摄入量。浙江大学医学院附属儿童医院常务副院长傅君芬告诫，孩子如果失去空腹感和饥饿感，其血糖会保持在相对高的水平。

此外，如今儿童青少年的生活节奏越来越快，比如过多地参加课外兴趣班等，为适应兴趣班时间，一些家长通常会让孩子延迟或者提前用餐，导致孩子饮食不规律。同时，快餐、外卖也成为孩子和家长们的优先选择，高热、高盐、高糖的饮食使孩子们的健康隐患增加。

湖南省人民医院儿科医生曾赛珍提醒家长们，务必帮助孩子养成良好的饮食习惯，特别是晚餐不宜让孩子吃得过饱，更不要盲目加餐。同时，减少油炸、烧烤等烹调方式，控制好油、盐、糖的摄入量。 据新华社

## 运动注意“度” 伤身不可取

近期，全国各地马拉松扎堆开跑。马拉松是一项有益身心健康的运动，然而这项运动并非完全没有风险，猝死便是人们最担忧的情况之一。为什么运动健身中会发生心脏骤停和猝死事件？我们该如何避免风险呢？近日，上海卫健委发布文章，提示居民适度选择运动，并邀请复旦大学附属华山医院运动医学科副主任医师戈允申进行了详细解读。

### 为何会发生风险

运动中发生的猝死，学名叫“运动性猝死”，特指运动者在运动中或运动后即刻出现症状并短时间内死亡，特点是突然发生、进展迅速。不仅发生在普通运动人群中，也会见于一些专业的运动员。

大样本研究显示，导致运动性猝死的前三位原因依次是：心源性猝死、脑部创伤和热休克。其中，因心源性猝死导致死亡的病例占比达90%。

很多人平时没有其他重大疾病，看似非常健康，但一旦大量运动后，血液会优先供应耗氧陡增的肌肉骨骼组织，心肌供氧可能相应减少。尤其是马拉松运动时，超过一半的心肌细胞失去功能，这种短时间的心肌损害会使心血管疾病发病风险提高7倍，有可能诱发机体潜在的疾病，首当其冲的就是心脏病。

### 哪些人群要注意

1. 心血管疾病和呼吸系统疾病的人群。季节温度变化，可能诱发哮喘、呼吸道痉挛、血压过高、心脏负荷增加等。
2. 平时缺乏运动人群。突然增加的运动量，会加重机体负荷。
3. 一老一少。中老年人群，机体免疫、调节控制能力、器官代谢功能下降，易受伤或引发心血管疾病。幼年人群，心肺功能发育不完善，无法耐受高强度运动量；若骨骼肌肉疲劳，会影响生长发育。
4. 近期感冒、疲劳、饮食不规律者。
5. 过度肥胖和糖尿病人群。此类人群易诱发低血糖及小血管病变。

### 根据年龄选择运动

年轻人可根据喜好选择较剧烈的群体运动(足球、篮球等)，每周运动一到两次，平时可适度跑步保持体能，隔天一次。

白领上班族，时间有限，每天办公室伸展操，久坐后活动。推荐健身房运动(以有氧心肺为主，如跑步、自行车、游泳、羽毛球，增加肌肉训练)，至少隔天一次。也可选择路跑，但是要注意安全，建议结伴或跑团活动。

中老年人，时间充裕，以每日低耗氧运动为主，因人而异。推荐每日慢跑结合快走，不建议爬楼和静蹲训练。适度静态拉伸训练，结合兴趣及身体状态参加常规体育运动。

最后提醒，长跑、马拉松等高消耗运动，适合经常训练的人群，需要结合自身体能、心肺、营养等多方面评估，缓慢提升过程。

## 快跑比爬坡更易损伤小腿胫骨

快跑和爬坡，哪一项运动更容易损伤小腿胫骨？据近日发表在预印服务器arXiv上的一篇文章，加拿大和美国的一个研究团队发现，与上坡或下坡相比，在快速跑步时可能面临更大的胫骨骨折风险。

跑步时，双脚反复撞击地面的运动过程可能会导致胫骨夹板，甚至是胫骨骨折。研究人员知道，当跑步者增加训练强度时，这些损伤经常会发生，但还不太清楚训练的哪些方面最有可能导致这些损伤。

加拿大卡尔加里大学迈克尔·巴格利和其他人进行了一项实验来找出答案。他们让17名志愿者在跑步机上跑步，同时在腿上佩戴17种不同的

反光记号笔。这些志愿者都不是跑步新手，在实验前的6个月里，也没人受过伤。

他们每人都以3种不同的速度和5种不同的倾斜度完成了几次跑步或爬坡，研究人员同步测量了他们的脚撞击跑步机的力量，并使用运动捕捉技术记录了腿部动作。

为了确定跑步者的胫骨何时最紧张，何时因此发生应力性骨折的风险最大，研究人员将实验中的力、跑步加速度和速度数据与一个数学模型结合，以确定肌肉如何拉动腿部内部的骨骼。他们根据每个跑步者的特征(包括身高和体重)调整模型，使判断更加精确，还结合了跑步者胫骨的计算机断层扫描

(CT)数据。

研究人员发现，跑步速度对胫骨拉伤的影响最大。在跑步机上上坡或下坡与应力性骨折相关的应变没什么关系。但很明显的是，当志愿者跑得更快时，这种关联立马增加。

巴格利说，倾斜度的变化可能会有不太明显的影响，因为人类的双腿在进化过程中会适应不断变化的地形，而试图加快步伐时胫骨产生的应变更难适应。

美国范德比尔特大学的卡尔·泽利克表示，在体育科学中，认为脚触地的力度是腿部骨骼所受力的唯一决定因素的观点是一个很大的误解。