



搬走儿童发育“绊脚石”

孩子的健康发育,直接关系一生的体质、智力与心理发展。殊不知,在日复一日的生活中,一些不良习惯已成为儿童生长发育的“绊脚石”。

“六一”国际儿童节临近,本期养生堂邀请泉州市妇幼保健院(儿童医院)儿童保健科副主任医师、儿科学博士朱庆龄和南安市妇幼保健院院长、儿科主任医师黄晓东为大家介绍影响中国儿童健康发育的五大障碍,解析其成因、阐明危害,并提供科学干预方案,为儿童健康成长保驾护航。

□融媒体记者 黄耿煌/文 CFP/图

喝水太少 饮料太多

身体每一项机能的运作几乎都离不开水,可以说,水是人体最重要的物质之一。黄晓东介绍,对于处于快速生长发育期的儿童青少年而言,其生理代谢旺盛、身体含水量高,且肾脏调节功能尚未完善,对水分的需求远高于成年人,更容易发生缺水问题。

孩子一旦饮水不足,会降低体能,影响运动和认知功能,以及注意力、记忆力、语言能力等。中国疾病预防控制中心营养与食品安全所曾对北京、上海、广东、四川成都等地的儿童青少年进行调查,结果显示,孩子们喝水情况不容乐观。

首先,饮水量不足,身体缺水现象普遍存在。中国营养学会推荐的儿童饮水量为每人每天喝水1200毫升,而此次调查中,四地儿童的平均饮水量只有1089毫升,其中成都儿童的平均饮水量仅为866毫升。

其次,饮品结构失衡,含糖饮料占比太高。此次调查发现,孩子们喝的饮品中,含糖饮料占比高达32%。国内外已经有许多研究证实,摄入过多高糖、高能量的饮料,会阻碍儿童发育,可能造成矮小、骨折、龋齿,并增加肥胖、高血压、2型糖尿病的发生风险。

最后,饮水次数太少,饮水习惯不佳。喝水应该遵循少量多次的原则,如果一次性大量饮水会加重胃肠负担,使胃液稀释,既降低了胃酸的杀菌作用,又会妨碍对食物的消化。而此次调查发现,仅有20.9%的儿童青少年饮水次数能达到推荐的每日饮水6次以上。

黄晓东认为,孩子们爱喝含糖饮料的最大原因是“味道好”。因此,家长不但要告诉孩子喝含糖饮料对健康有不利影响,还要培养他们喝白开水的好习惯,家长也要做好榜样,让孩子少受含糖饮料的诱惑。

专家建议

认知矫正:从小培养孩子良好的饮水习惯,让他们知道喝水的重要性。

足量饮用:每日保证饮用1200毫升白开水,遵循少量多次原则,分6—8次饮用。

拒绝饮料:家长以身作则,引导孩子远离含糖饮料、碳酸饮料,以白开水为主要饮品。

规律提醒:在晨起、课间、餐后、运动后等时段,家长老师应主动提醒孩子饮水,培养其自主饮水习惯。



儿童对饮水的需求高于成年人,推荐每天喝水1200毫升。



米粉、米糊、鱼泥、肉泥等食物能帮助婴儿补铁



过度使用电子产品会加快近视发生的速度

缺铁少锌 钠却超标

钙、铁、镁、锌等矿物质对孩子的身体发育至关重要。家长总担心孩子缺营养,容易跟风给孩子买补品。朱庆龄提醒,事实上孩子并非都缺矿物质,也不是每个孩子都要补钙。

北京大学公共卫生学院对8个城市2485名0—3岁婴幼儿的调查显示:8个城市的婴幼儿中,钙、镁、磷摄入可以基本满足需要,我国婴幼儿钙、镁、磷摄入基本达标,但7个月以上婴幼儿普遍存在铁摄入不足、锌缺乏、钠摄入超标三大问题。

朱庆龄介绍,铁是合成血红蛋白的关键原料,6月龄后的婴儿从母体获得的铁储备耗尽,若未及时补充,极易引发缺铁性贫血。调查显示,7—12月龄婴幼儿贫血检出率居高不下,长期缺铁会导致面色苍白、食欲减退、免疫力下降,更会损伤大脑发育,影响智力与认知能力。

锌参与儿童生长激素合成与分泌,锌缺乏会直接导致厌食、挑食、消化功能减弱,阻碍身高、体重增长,降低免疫力,增加感染风险。数据显示,7月龄以上婴幼儿

儿锌缺乏率偏高,成为制约发育的重要因素。

朱庆龄表示,钠摄入超标是婴幼儿饮食的突出问题,主要源于辅食中的盐添加过量。婴幼儿味觉敏感、肾脏代谢能力弱,过量摄入钠会抑制钙吸收,导致发育迟缓,身材矮小,长期钠超标还会损伤神经系统与肾脏功能,增加成年后高血压的风险。

专家建议

及时补铁:6月龄起,应及时给孩子添加能强化铁的米粉米糊,逐步添加鱼泥、肉泥、肝泥等富含血红素铁的食物,预防缺铁性贫血。

科学补锌:多摄入牡蛎、牛肉、螃蟹、豆类等高锌食物,改善挑食厌食的毛病,促进生长发育。

清淡饮食:严格控制辅食中盐、酱油、味精等调味品的添加,避免饼干、挂面所含的“隐形盐”摄入,保护肾脏,保障钙吸收。

骨量不足 容易骨折

儿童时期骨骼的健康生长发育,对成年后的身材、体型及自然步态等有重要影响。首都儿科研究所研究课题组对1100名6—18岁学生的测量发现,孩子们骨密度明显下降,有近一半学生骨骼矿物质含量达不到平均水平。

黄晓东表示,充足的骨量是人体骨骼健康的重要基础。如果儿童青少年骨量不达标,就容易骨折,成年后患骨质疏松症的风

险也会增加。儿童骨骼脆弱弱有三方面原因:一是营养不均衡,饮食里没有足够的钙;二是运动不足,有调查显示,中国有约三成儿童每天户外运动不足1小时,骨骼负荷运动是提升骨密度的必要条件,如果缺少了运动,就无法达到理想的骨密度;三是遗传因素影响。

专家建议

补钙补维D:每日摄入足量的牛奶、酸

奶、西兰花等高钙食物,保证每日日照15—20分钟,促进维生素D合成,助力钙吸收。

足量运动:4岁以上儿童应每日保证1小时中等强度运动,优先选择跑步、羽毛球、篮球、跳绳等骨骼负荷运动。

远离碳酸饮料:孩子少喝可乐等饮品,减少对骨质的不良影响。

近视高发 尽早筛查

中国教育科学研究院发布的《我国青少年体质健康发展报告》显示,早在1999年,中国青少年的近视发生率就已上升至世界第二位。视力问题已严重影响孩子的健康成长。

朱庆龄介绍,我国儿童、青少年近视的发展形势非常严峻,儿童近视高发的核心诱因包括以下几点:

长时间近距离精细用眼,大量课堂和家庭作业,以及课外补习挤占户外活动。电子屏幕过度使用,电视、手机、游戏

专家建议

早期筛查:孩子从2—3岁起就应定期进行眼科屈光与视觉功能检查,早发现、早干预。

科学用眼:连续用眼不超过45分钟,每日电子屏幕使用时间不超过1小时,保持正确的读写姿势。

户外护眼:每日保证2小时以上的户外活动,自然光暴露是预防近视最有效的手段。

饮食控糖:限制甜饮料、糖果、糕点摄入量,减少近视诱发因素。

性早熟递增 致多重危害

中国儿童性早熟已呈现逐年递增的态势。《中枢性性早熟诊断与治疗共识》显示,我国儿童性早熟发病率达0.43%,一线城市检出率突破3%,农村地区检出率也逐年攀升,其中女童占比超九成。中国健康促进与教育协会的调查数据显示,我国性早熟患儿约有53万人。

黄晓东介绍,所谓性早熟,通俗地讲,就是女孩在7.5岁之前出现乳房发育,或者10岁之前出现月经初潮;男孩9岁前出现睾丸增大。据统计,中国学生的青春期已经由过去的12岁左右提前至10岁左右。

性早熟对儿童的危害是多方面的。首先,会导致

骨骺提前闭合,缩短生长周期,造成成年后身高偏矮;其次,会增加成年后乳腺、卵巢、前列腺等器官肿瘤发病风险;过早的生理发育与心理认知不匹配,易引发焦虑、自卑等心理问题,影响心理健康与社交能力。

黄晓东指出,孩子性早熟主要是非疾病原因。一是营养改善,儿童生长发育加速;二是饮食不当,孩子平时经常吃含激素类食品,如激素催熟的肉鸡、甲鱼等;三是环境污染,一些化学物质在自然界产生类激素污染物;四是遗传因素,如果一个母亲月经过早,她的女儿也有可能早来月经;五是文化开放,一些儿童从影视作品里接触一些超越其心理年龄的行为画面,受到刺激后也会影响生理发育。

专家建议

饮食管控:均衡饮食,避免高油、高

糖、高热量食物,拒绝含激素的营养品、保健品与成人护肤品。

信号监测:女孩7.5岁前、男孩9岁前出现第二性征,或身高突然加速增长,需及时就医检查;女孩的家长更要细心观察,给孩子洗内裤时,如果有分泌物痕迹,也是性早熟的信号。

生活干预:增加体育活动,尤其要加强下肢锻炼,每日保证30分钟以上运动,每晚保证8—9小时高质量睡眠,避免接触不良影视内容。

儿童发育障碍可防可控,关键在于早期识别、科学干预。家长作为儿童健康的第一责任人,应摒弃盲目进补、过度保护等误区,以科学知识为指导,培养孩子良好的饮食、运动、用眼、作息习惯,同时定期带孩子进行健康体检,早发现、早干预发育问题。让我们携手为孩子打造健康、快乐的成长环境,助力每一位儿童茁壮成长。

【本期医学指导】

朱庆龄 泉州市妇幼保健院(儿童医院)儿童保健科副主任医师,上海交通大学儿科学博士,省、市高层次

人才,中国优生优育协会儿童保健工作委员会委员;泉州市人口与家庭健康指导师。擅长儿童营养及喂养指导、儿童生长发育疾病及儿童常见病的防治。

黄晓东 南安市总医院副院长、南安市妇幼保健院院长,儿科主任医师,福建省中西医结合学会儿科分会常务



孩子应每日保证1小时中等强度运动,优先选择跑步、羽毛球、篮球、跳绳等骨骼负荷运动。



孩子的健康发育,关系到一生的体质、智力与心理发展。

长期高油、高糖、高热量饮食,会增加性早熟风险。