

春季长高黄金期

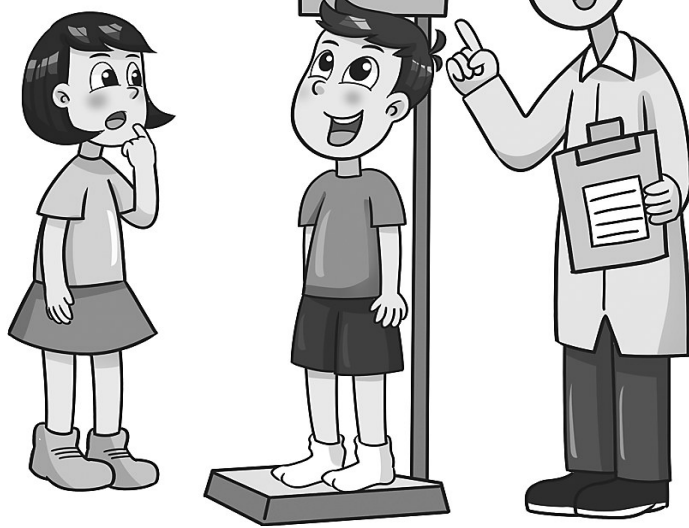
别让坏习惯“偷走”孩子身高

春天正是孩子长身体的时候。近日,江苏省中医院儿科副主任中医师李辉在接受记者采访时指出,生活中一些看似不起眼的小事,正悄悄拉低孩子身高,家长需引起高度重视。

李辉表示,生长激素是决定身高的关键,其夜间分泌量是白天的3至5倍,其中22:00至凌晨2:00是分泌高峰,且需在深度睡眠状态下才能高效分泌。“如果孩子经常在22:30后入睡,会直接导致生长激素分泌不足。”

营养均衡是骨骼生长的物质基础,这也是家长容易陷入误区的环节。李辉介绍,骨骼生长需要钙、蛋白质、维生素D、锌等多种营养素协同作用,但现实中很多孩子存在饮食单一的问题,要么只吃主食和肉类,要么用零食替代正餐。他特别提醒,甜饮料、糖果、奶茶等高糖食物危害显著,这类食物会刺激胰岛素分泌,抑制生长激素活性,阻碍钙吸收,还容易引发肥胖和性早熟,导致骨骺提前闭合,缩短生长周期。

运动不足同样是影响身高的的重要因素。但如今不少孩子因学业压力和电子产品沉迷,长期久坐不动,不仅拖慢身高增长速度,还容易出现驼背含胸等问题。此外,李辉强调,应避免让孩子进行举重等大重量负



重运动,以免损伤关节软骨,阻碍长骨纵向生长。

李辉还提到,蜂王浆、牛初乳、人参等补品大多含有激素,长期食用易导致孩子性早熟,虽然可能出现短期身高突增,但会使骨骺提前闭合,此外过量补充钙片、蛋白质也会加重孩子肠胃负担。

李辉建议饮食上,每天搭配牛奶、鸡蛋、瘦肉、鱼虾、蔬果及坚果粗粮,少吃甜食和零食,三餐以七分饱

为宜;睡眠上,督促孩子21:30前入睡,22:00前进入深睡眠,每天保证8~10小时睡眠,睡前远离电子产品,避免开灯睡觉;运动上,每天进行30~60分钟纵向运动,搭配适量晒太阳,促进维生素D合成,其中维生素D每日推荐摄入量为400IU;监测上,每月为孩子测量一次身高,若年增长不足5厘米或明显落后于同龄人,需及时就医。

(光明网)

身体疲惫时运动
是自律还是透支健康

“工作忙了一天,硬撑着去跑5公里,这不是自律,而是透支健康。”北京大学人民医院心血管内科主任刘健认为,身体疲惫时,交感神经处于过度兴奋状态,心率、血压本就处于相对较高水平,此时进行跑步等中高强度运动,会进一步刺激交感神经,导致心率加快、心肌耗氧量骤增,而疲惫状态下心肌供血供氧能力下降,二者形成矛盾,可能引发心肌缺血、心律失常等问题。如果有潜在的心血管疾病,比如年轻人患有肥厚型心肌病、先天性心脏病等,中老年人患有冠心病等,剧烈运动时猝死的风险就会显著升高。

“规律、适度的运动,能显著降低心血管疾病的风险。”刘健说,上班族可以考虑来点“运动零食”,就是把日常的身体活动拆解成多个短小、易行的碎片化运动方案。比如在工作间隙做拉伸、深蹲等运动,午休或下班后散步、爬楼梯等。

北京大学第三医院运动医学科主任王健全认为,一定要根据个人的承受能力来适当调整运动强度,适度运动才是科学的。运动前要做好适当的准备活动,注意运动场地和环境因素;运动时要注意循序渐进原则,不要贪多;运动后要做好牵拉运动,可以放松肌肉和关节。

春日渐暖,自然界万物生长,人体容易出现“春困”,主要表现为困倦疲乏、精神不振。首都医科大学附属北京中医医院院长刘清泉建议,春天运动的总体原则是温和、适度,以“微微出汗、不疲惫”为度。可以根据身体状况来选择,比如在环境好的地方慢骑自行车,活动四肢、放松心情;根据体力打一两套太极拳,活动筋骨、安定心情。

(人民日报)

警惕零食中的高盐高糖“陷阱”

不管是宅家追剧时嘴馋解闷,还是肚子饿了随手加餐,零食早已成了人们日常离不开的“小快乐”。可很多时候,我们以为随便吃点没什么,却不知道那些看似普通,甚至打着“健康”旗号的零食,竟隐藏着高盐高糖的“隐形陷阱”,过量食用,就会不知不觉给身体增加负担。

《中国居民膳食指南(2022)》推荐,成年人每天摄入食盐不超过5g,控制添加糖的摄入量每天不超过50g,最好控制在25g以下。因此,在日常饮食中要警惕高盐高糖食物的摄入。但许多人觉得,平时常吃的各种零食口感上并没有觉得过咸或过甜,高含量的盐和糖藏在哪儿?

其实,零食中的高盐隐藏在往往超出认知。例如,香脆的饼干、咸味的坚果、脆脆的果蔬干等零食,为了提升风味层次、延长保质期,会添加大量食用盐、酱油粉、味精等含钠成分,这些成分的叠加会让其中钠含量大幅升高。

部分咸味饼干每100克钠含量可达500毫克;一些看似清淡的海产零

食(海苔、鱼干、鱿鱼丝等),为了突出鲜味,通常会经过高盐腌制或调味,一片5克的海苔钠含量可能超过100毫克,一小把鱿鱼丝的钠含量甚至可达300毫克以上;100克牛肉干含盐量可能高达3至5克;100克五香或盐焗口味的炒瓜子,含盐量可能高达2至3克。此外,各种麻辣、烧烤风味的豆制品,以及一些膨化食品(薯片、虾条、米果等),都是高盐“重灾区”。若不控量地享受这些美味的零食,不知不觉间,一天的钠摄入量就容易超标。而过量的钠摄入会直接增加肾脏滤过负担,诱发水肿,造成血压波动,增加心脑血管疾病的发病风险。

零食的高糖伪装则更具迷惑性,很多贴着“健康标签”的零食,实则藏着大量隐形糖,成为令人体糖分摄入超标的“重灾区”。风味酸奶与常温果粒酸奶便是典型,商家为中和酸味、提升口感,常会添加白砂糖、果葡糖浆,其中的“果粒”往往不是新鲜水果,而是含糖量极高的果酱,部分草莓味酸奶每100克含糖量甚至超过12克;一些无添加的水果干,如芒果干、葡萄干、蔓越莓干等,不仅食材中的天然果糖在脱水过程中高度浓缩,商家还会额外添加糖浆或白砂糖来防腐增甜,100克葡萄干的含糖量可达60克左右,远超新鲜葡萄的糖分水平;一些果蔬脆片打着“非油炸、高纤维天然果蔬”的旗号,制作时会加入白砂糖、麦芽糖浆调味,尤其是蜂蜜香蕉片、混合蔬菜脆等品类;许多标注“粗粮”“高纤维”的消化饼干和无添加的天然谷物棒,为保证口感也会添加大量糖。

以上这些零食凭借“健康”噱头

容易让人放松警惕,实则成为隐形糖的重要来源。对于人体来说,过量糖分摄入不仅会导致热量超标,引发肥胖,还会刺激胰岛素频繁分泌,增加胰岛素抵抗风险,尤其对糖尿病患者或血糖偏高人群,可能导致血糖剧烈波动;同时,如果零食食用频率高、口腔清洁不及时,龋齿的发生风险也会显著上升。

此外,很多包装上标注“无糖”“低糖”的零食,实则也添加了果葡糖浆、麦芽糊精、阿斯巴甜等甜味剂,这些成分虽能带来甜味满足,却可能扰乱血糖代谢,部分人工甜味剂还可能破坏肠道菌群平衡,影响消化吸收功能。

那么,怎样识别这些零食陷阱呢?掌握以下三个技巧就能有效“避坑”:

一、选购时重点关注零食配料表,按照我国食品安全标准,配料表需按成分含量从高到低排列,若前三位出现“食用盐”“白砂糖”“果葡糖浆”等成分,说明盐或糖是核心配料,需谨慎选择;

二、看零食包装上的营养成分表,重点关注“钠”和“添加糖”项目,购买时优先选择含钠量和含糖量低的食品,吃的时候可根据食用量估算摄入占比,适量食用;

三、优先选择“原味”“无添加”的天然食材类零食,比如原味杏仁、核桃、开心果,新鲜的草莓、橙子、苹果等水果,以及无糖原味酸奶等。这些零食既保留了食材本身的营养,同时又兼顾口感与健康,既能满足口腹之欲,又能守护身体健康。

(光明日报)

孕妇缺乏维生素D
或导致子女易过敏

韩国一项研究显示,孕妇缺乏维生素D或导致子女免疫力降低,增加将来过敏的几率。

据《韩国先驱报》报道,韩国国家医疗中心研究团队对322名年龄在3岁至9岁之间的儿童进行检查,评估其对尘螨、花粉及宠物皮屑等常见空气传播过敏原的敏感性。血液检测显示,对多种过敏原敏感的儿童体内非活性维生素D数值偏高。

研究人员说,非活性维生素D无法被身体直接利用,其数值与人体内免疫炎症标志物数值存在正向关系。

进一步分析发现,童年时期体内非活性维生素D水平高的孩子,出生时脐带血中维生素D水平往往较低。研究人员认为,这一结果表明,孩子出生时的维生素D状况可能会影响免疫系统发育,对过敏风险构成潜在影响。

韩国疾病管理厅旗下国立保健研究院慢性病研究部门负责人金元浩(音译)说,上述研究结果凸显在孕期保持足够维生素D水平的重要性,建议孕妇每周晒太阳两次,每次5到30分钟。如果需要,可以口服补剂。

(据新华社)

