

儿童、老人、孕妈妈 特殊人群这样做好体重管理

超重和肥胖是导致心脑血管疾病、糖尿病和部分癌症等慢性病的重要危险因素，当前我国居民超重肥胖形势不容乐观,亟需加强干预。

5月17日至23日是全民营养周,今年的主题是“吃动平衡 健康体重 全民行动”。以营养和运动为基础的生活方式干预是体重管理的核心措施,儿童、老年人、孕期哺乳期女性等特殊人群该如何科学控制体重? 营养专家给出建议。

肥胖儿童:减重把握“吃、动、睡”

当前我国6岁至17岁儿童青少年超重肥胖率约为19%。儿童青少年肥胖已成为重要的公共卫生问题。

天津市儿童医院营养科副主任营养师林莹说,肥胖会影响孩子的呼吸系统、心脑血管系统、骨骼发育等,儿童期肥胖还会给成年健康带来“三高”、冠心病、肥胖相关癌症等远期危害。

专家指出,儿童减重应综合把握合理膳食、运动和睡眠。饮食上做到小份多样;每日摄入12种以上食物,要包括谷薯类、蔬菜水果类、禽畜鱼蛋奶类和大豆坚果类,每周摄入25种以上食物。

用餐顺序最好是先吃蔬菜,再吃鱼禽肉蛋豆类,最后吃谷薯类。蔬菜的膳食纤维可以增加饱腹感,稳定餐后血糖,减少胰岛素波动。

同时,超重肥胖儿童应在专业人员的安全评估和指导下,结合自身运动能

力循序渐进运动,可从每天20分钟慢慢增加时长。应保证每周3至4次、每次20至60分钟中高强度运动。

“睡眠上,5岁以下儿童应保持每天10至13小时睡眠时长,6至12岁儿童应保持9至12小时,13至17岁青少年应保持8至10小时。同时,每天久坐时间不超过1小时,视屏时间越少越好。”林莹说。

中国营养学会副理事长、北京协和医院临床营养科主任于康建议,定期监测超重肥胖儿童的身高、体重和生长曲线,在不影响正常发育的前提下,控制体重增长速度。学龄前儿童通常不推荐药物和手术治疗。

老年群体:腰围指标很重要

随着年龄增长,老年人的代谢能力、咀嚼能力和感觉器官等逐步退化,可能导致营养不足或营养过剩。专家提示,对于老年人群特殊的生理和营养状态,应结合健康状况和相关危险因素进行全面评估,制定相应营养和运动方案。

解放军总医院第一医学中心营养科主任刘英华说,研究表明,老年肥胖患者减重对冠状动脉疾病、2型糖尿病等代谢性疾病有显著改善,但可能对骨密度和瘦体质量有轻微负面影响,尤其是老年女性更易增加骨质疏松和骨折风险。

如何判断老人需要增重还是减重?刘英华介绍,对于老年人的体重管理,

应综合BMI、腰围和体脂率进行判断。正常老年人的体脂率比一般成人适度增高,男性一般在20%-25%,女性在25%-30%。体脂率过高,说明身体脂肪过多;体脂率过低,则可能存在营养不良等问题。

研究表明,腹部肥胖与老年人衰弱密切相关,腰围可能是检测老年人健康风险的更好指标。“一般来说,男性腰围应小于90cm,女性应小于85cm。如果超过这个标准,即使BMI正常,也可能存在腹部脂肪过多的问题,增加慢性疾病风险。”刘英华说。

专家提示,老年人的肌肉数量和力量都在下降,体重管理应以保留肌肉为核心目标,循序渐进,避免快速减重或增重。

饮食上,应保证足量优质蛋白搭配适量果蔬,推荐肥胖中老年人采用“221餐盘法”:2拳蔬菜(半数为深色)、2掌心高蛋白食物(鱼、豆制品为主)、1拳低血糖生成指数(低GI)主食(如糙米燕麦),增加抗阻运动,同时补充蛋白营养补充剂。

孕期哺乳期女性:警惕生育性肥胖

中国营养学会妇幼营养分会副主任委员赖建强在日前举行的全国营养科普大会上介绍,当前,生育性肥胖是女性体重管理的一大难点。孕前、孕期和产后是三个关键时期,可能导致女

性体重增加、产后体重滞留,带来超重和肥胖的风险。

中国居民营养与健康状况监测结果显示,我国女性孕期体重增长平均达14公斤,有41%的女性孕期体重增长超过推荐范围。而且,女性产后体重难以恢复到孕前水平,产后1至2年较孕前体重平均重3公斤,有39%的女性在产后半年、1年和2年内体重滞留超过7公斤、6公斤和5公斤。

赖建强说,肥胖会增加育龄期女性患2型糖尿病、高血压、血脂异常等心血管代谢性疾病和月经不调、子宫内膜癌、乳腺癌等特定疾病的风险。此外,肥胖女性还可能出现生育特征受损,如围产期胎儿死亡率升高、泌乳能力下降、乳汁营养降低等,对后代生长发育产生不良影响。

于康说,做好女性孕产期体重管理,应注重合理膳食和主动运动,“孕前维持健康体重,合理膳食,适当增加运动;孕期维持体重合理增加,选择低GI、优质蛋白、低脂食物,每周适度运动150分钟;产后保持膳食多样,避免过量,逐步提高运动强度和减重。”

专家建议,孕期和产后女性多做有氧、力量、柔韧性、平衡性和盆底肌训练。孕妇应在较凉爽的条件下进行运动,如在阴凉处或清晨锻炼;尽量避免在高温高湿环境下运动,避免骑马、高山滑雪等较为颠簸的运动。

来源:新华社

五彩果蔬可护心

营养学家建议要吃多彩的水果和蔬菜。这不仅仅是因为它看起来很漂亮,而且每种颜色都代表着我们身体所需的不同营养素。植物性食物中的营养素被称为植物营养素,已知的植物营养素至少有5000种。那么,多彩的食物对我们的身体健康有什么好处呢?

红色果蔬

红色水果和蔬菜富含类胡萝卜素。这类胡萝卜素存在于番茄、苹果、樱桃、西瓜、红葡萄、草莓和辣椒中。类胡萝卜素被称为抗氧化剂,可以清除体内自由基。自由基会引起氧化应激进而破坏我们体内的蛋白质、细胞膜和DNA,导致衰老、炎症和疾病,包括癌症和心脏病。

饮食中的抗氧化剂可以降低氧化应激,并降低患关节炎、2型糖尿病、心脏病、中风和癌症等多种疾病的风险。

橙色果蔬

橙色水果和蔬菜也含有类胡萝卜素,与红色果蔬略不同的是,它含有α胡萝卜素和β胡萝卜素、姜黄素等。胡萝卜、南瓜、杏、柑橘、橙子中都含有这些成分。

α胡萝卜素和β胡萝卜素在体内可



图片来源于网络

转化为维生素A,对眼睛和视力很重要。维生素A还能消除体内自由基,从而降低患癌症和心脏病的风险。

黄色果蔬

黄色水果和蔬菜也含有类胡萝卜素,但它们还含有叶黄素、玉米黄质等其他植物营养素。苹果、梨、香蕉、柠檬和菠萝中都富含这些成分。

这些营养素对眼睛健康特别有好处,可以降低年龄相关性黄斑变性的风险。这

些植物营养素还可以吸收紫外线,充当眼睛的防晒霜,保护眼睛免受阳光伤害。

绿色果蔬

绿色水果和蔬菜含有许多植物营养素,包括叶绿素、儿茶素、植物甾醇以及叶酸。鳄梨、甘蓝、苹果、梨、绿茶和绿叶蔬菜中都含有这些成分。

这些营养素也具有抗氧化剂的作用,因此具有与红色水果和蔬菜一样的益处。此外,这些营养素还有助于使我们

的血管更具弹性,改善了血液循环,降低血压以及心脏和其他血管疾病的风险。叶酸有助于降低婴儿神经管缺陷(如脊柱裂)的风险。

蓝色和紫色果蔬

蓝色和紫色的水果和蔬菜含有花青素、白藜芦醇等,如黑莓、蓝莓、无花果、李子和紫葡萄。

花青素具有抗氧化特性,有助于降低癌症、心脏病和中风的风险。最近的证据表明,它们也可以改善记忆力,因为这些成分通过改善脑细胞之间的信号传导提高大脑可塑性。

棕色和白色果蔬

棕色和白色的水果和蔬菜如大蒜、土豆和香蕉,富含黄酮类化合物,其中包括芹菜素、木犀草素等。

黄酮类化合物中有药用价值的化合物很多,这些化合物能降低血管的脆性,改善血管的通透性、降低血脂和胆固醇。黄酮类化合物有提高机体抗氧化及清除自由基的能力。

值得一提的是,大蒜还富含大蒜素,具有抗菌和抗病毒特性。有研究发现大蒜素通过促进血管扩张降低血压。

来源:北京青年报



图片来源于网络

许多人突然从卧位或坐位起身时,感到天旋地转、眼前发黑等。这些症状看似相似,背后却可能隐藏着两种不同的疾病:体位性低血压和耳石症。学会区分二者,既能避免过度恐慌,也能为精准就医提供方向。

体位性低血压的症状特点

许多中老年朋友都有这样的经历:躺着或坐着时突然起身,会出现眼前一黑、头晕脚软现象。这种情况多与体位性低血压有关。症状通常在体位改变后数秒至1分钟内出现,表现为头晕目眩、眼前发黑,甚至站立不稳。患者还可能伴有面色苍白、冒冷汗、心悸等症状,严重时可能出现意识模糊。这些症状常发生在早晨起床、久坐起身时,站稳后往往能迅速缓解。

体位性低血压的自我鉴别

若怀疑自己患有体位性低血压,可通过简单的自我检测来初步判断。先测量平卧时的血压,然后再分别测量起身站立1分钟和3分钟时的血压。如果站立后的收缩压(高压)下降≥20mmHg,或者舒张压(低压)下降≥10mmHg,就需要警惕体位性低血压的可能性了。这种检测方法操作简单,但需要在安静、舒适的环境中进行,以确保测量结果的准确性。如果检测结果异常,建议及时就医。

耳石症的症状特点

耳石症是一种常见的平衡障碍问题,主要表现为突发的剧烈旋转性眩晕,通常由翻身、低头捡东西等特定动作引发。这种眩晕一般持续数秒至1分钟。患者在发作时可能会感到天旋地转,甚至难以保持平衡,但通常不会伴发耳鸣或听力下降。除了眩晕,患者还可能伴发眼球震颤和恶心等症状。虽然多数患者的眩晕可以自行缓解,但耳石症可能会反复发作,给患者带来不适。

耳石症的自我鉴别

若怀疑自己患有耳石症,可以通过简单的方法进行初步判断。坐在床边,快速躺下并将头悬空偏向一侧,如果出现明显的旋转感,那么患耳石症的可能性较大。需要注意,眩晕原因复杂,若频繁出现,建议由专业医生检查诊断。

突然起身的眩晕看似平常,却可能是身体发出的信号。通过观察症状细节与运用鉴别方法,多数人可初步判断是否患有体位性低血压或耳石症。若眩晕频繁发作,或伴有其他异常症状,务必及时就医。

来源:大河健康报

吃药仰头闷 容易噎到

有的时候,为了能顺利把药吞进肚里,我们往往采用‘猛仰头’的方式。注意!这个动作很危险,你需要更新一下吃药‘姿势’。

大家在影视作品或日常生活中经常可以看到这样的吃药方式:一手捧着药使劲往嘴里一捂,随即喝了一大口水猛地仰头吞下,颇有些‘英勇’的气势。

其实这种吃药方法是比较危险的,一方面猛仰头会使水迅速流下,但药却留在口腔或食管中,无法顺利下咽,还可能刺激食管;最重要的是,突然的仰头吞咽动作,会厌无法及时覆盖气管入口,容易使药物进入气管,造成呛咳和误吸。一旦异物误入气管,可引起堵塞导致窒息,对于老年人或存在吞咽障碍的患者,反复呛咳,还容易引起肺部感染。

接下来,带你打开吃药的正确姿势。

对于大部分药物,采用上半身保持直立的姿势(站立或者端坐),使食管大致与地面垂直,这样有助于药物快速、顺利通过食管抵达胃部,不易造成呛咳。不同剂型的药物可以稍微改变服药时头部的姿势。

药片:密度比水大,易沉于水底,故服药时轻仰头,药片就可以顺利达到舌根,再缓慢下咽就容易得多了。

胶囊:其密度小于水,易上浮,此时稍稍低头微含下巴,舌根的位置较高,可以使胶囊靠近舌根,同样利于吞咽。胶囊普遍比药片大,如果依然觉得不好吞咽,可以尝试将胶囊的长边平行放置舌头上,再缓慢低头吞下,对于长条状的大药片也可以采取这种方式服用。

特殊剂型:如舌下含服的药物、口腔贴片等,可以不用直立的姿势服用。

来源:北京青年报

小满未满,祛湿防寒

小满是二十四节气中的第八个节气,也是夏季的第二个节气,今年5月21日将迎来小满节气。首都医科大学附属北京中医医院皮肤科主任医师李伯华介绍,小满节气标志着暑气渐升、雨水渐丰,万物至此小得盈满。此时节,自然界的阳气渐盛,人体也需顺应时令变化,调整日常起居,防热防湿、安然度夏。

李伯华介绍,小满时节气候颇具特色:气温升高,却未至酷热难耐;雨量增多,但湿度尚在宜人范围;白昼延长,阳光却不如盛夏般毒辣。此时人体感舒适,正适宜开展户外活动,如散步、慢跑、做操、跳舞等。这与《黄帝内经》中“夏三月……夜卧早起,无厌于日,使志无怒,使华英成秀,使气得泄,若所爱在外”的养生理念不谋而合。

小满期间,气温尚未达到盛夏的炽热,但昼夜温差较大,早晚凉意明显,加上不时出现的风雨天气,使得气温波动频繁。李伯华提醒,生活起居需格外留意,关注气温变化,及时增减衣物,夜晚睡觉时即便天气微热也要盖薄被。同时,别贪恋冷饮,避免过度食用冰冷食物,以免引发感冒或胃肠疾病。

李伯华提醒,小满时节是胃肠道疾病的高发期,可以适当食用一些健脾利湿的食物,如苦菜、赤小豆、薏苡仁、绿豆、冬瓜等,以增强脾胃运化功能。同时,少吃生冷、油腻、辛辣食物,如生蒜、辣椒、羊肉等,以免刺激胃肠,影响消化功能。

“小满既是作物成长的关键时期,也是人们调养身心的好时机。”李伯华说,不妨走进自然,放松身心,感受夏意渐浓的美好。同时,密切关注气候变化,合理调整生活方式,以健康的姿态迎接盛夏的到来。

来源:人民日报海外版

不同人群如何科学补碘？

碘是人体必需的微量元素,也是合成甲状腺激素的重要原料。甲状腺激素是维持机体基础活动的激素,可以促进人体生长发育、参与脑发育、调节新陈代谢。因此,充足的碘可以保障甲状腺激素合成,维持机体健康。

碘不足会导致甲状腺激素合成不足,无法维持人体正常生理功能,甚至可能导致甲状腺功能减退(甲减)。成人可能会出现记忆力下降、便秘、体重增加、皮肤变干糙等症状,还可能会出现反应迟钝、嗜睡等,情况严重者会影响正常生活和工作。

碘缺乏病是因机体碘摄入不足而产生的疾病,主要包括地方性甲状腺肿和地方性克汀病。地方性甲状腺肿俗称“大脖子”,严重情况下会压迫人体气管和食管,导致呼吸困难和吞咽困难。

缺碘对不同人群有不同影响。儿童缺碘会造成甲状腺激素缺乏,直接影响智力和体格发育,甚至会造成生活不能自理。妊娠期女性在孕早期时,对碘的需求量非常大,缺碘会直接影响胎儿神经系统发育。如果孕妇缺碘严重,可能导致胎儿患地方性克汀病,严重影响智力和生长发育,甚至还会导致孕妇流产、早产等。所以对于妊娠期女性而言,碘摄入量一般明显高于正常成人。

根据我国地理环境特点,居民应食用加碘食盐以满足每天的碘摄入需求。对于妊娠期及哺乳期女性,鼓励食用碘含量较高的孕妇用盐,或者多摄入一些海产品,包括海带、紫菜等。

对于母乳喂养的婴幼儿,要特别关注母亲碘摄入量是否充足。对于非母乳喂养的婴幼儿而言,家长在购买配方奶

粉时要考虑奶粉产地。为了防治碘缺乏病,我国规定在婴幼儿奶粉中必须加碘。家长如果选用进口奶粉,要注意碘元素的含量。

对于甲状腺功能亢进症(甲亢)患者而言,需要严格控制碘的摄入,目前推荐食用无碘盐。甲亢期间通常是不提倡补碘的。

存在甲状腺结节的人群是否需要补碘呢?这要看甲状腺结节的产生是否与碘摄入量有关。例如,缺碘严重引起甲状腺增生时,也会导致甲状腺结节的产生,这种情况下补碘就会有一定程度的好转,但严重时也需要配合其他治疗方案。所以存在甲状腺结节的人群需要前往医院就医,具体分析结节与碘摄入的关系。目前,并没有发现补碘与甲状腺癌之间有直接关系。

甲状腺肿大并不代表一定缺碘,有许多原因可以导致甲状腺肿大。只是人体缺碘较严重时,可能引起甲状腺肿大。这种情况下,患者可以咨询内分泌科医生,确定是否由于缺碘引起的甲状腺肿大。有的甲状腺肿大可能是外科问题,可以前往甲状腺外科或者基本外科就诊。

碘缺乏病如果在初期就被发现,人体及时补充碘,就无大碍。碘缺乏病在补碘痊愈后,为避免复发,要注意坚持补碘。

一般来说,通过检验尿碘就可以判断碘摄入量是否充足。但对于甲状腺功能正常、正常食用加碘盐的人群,不建议检验尿碘。对于孕妇而言,检验尿碘是必要的,孕妇可以根据检验结果调整饮食。

木子