

孩子身高“冬眠”了？

医生表示,冬天是孩子生长的“储能期”

本报记者 黄颖颖

近日,平阳县人民医院儿科主任郑键收到了不少家长的咨询:孩子在春夏每个月长高一公分,为什么最近冬天三个月才长了一公分?孩子重了4公斤,个头怎么没见长?冬季气候寒冷身高,孩子身高也进入“冬眠”了吗?

许多儿童在冬季都出现了“长得慢”的情况,难道儿童生长发育真的有“冬眠期”吗?郑主任解释,儿童的生长发育速度和顺序都遵循一定的规律进行,具有连续性和阶段性,且具有季节性,其中春季长得最快,而冬季相对慢。之所以相对长得慢,是因为冬季寒冷,万物生机闭藏,人体适应大自然“春生夏长、秋收冬藏”的规律,冬季要将能量储藏起来,厚积薄发。

生长缓慢的原因

冬季是全年日照最少的季节,

更是儿童体内血清维生素D合成水平最低的时期,太阳晒得少了,维生素D缺乏导致骨骼生长变缓,身高增长受影响。

相对而言,冬季气温低、光照少,这大大降低了孩子的运动量,新陈代谢也因此变得缓慢。“代谢慢了,吃饭自然也会受到影响;而有些孩子在寒冷状态下容易产生饥饿感,对甜品、汽水、油炸食品等摄入过多而引起肥胖。”郑主任说,营养不均,摄入不足或摄入过剩都会阻碍身高的增长。

另外,孩子身体不适也可能影响生长发育。冬季流感盛行,孩子又是易感人群。感染之后,发烧、乏力、肌肉酸疼等不仅会导致能量消耗增加,还会引起食欲不振,能量和蛋白质的摄入不足,再加上呕吐、腹泻等又会导致吸收不良,排泄过多。这些都会导致营养缺乏甚至体重下降,这是影响身高的一个重要的因素。加上咳嗽、鼻子不通气、咽痛等症状,引起的入睡困

难、睡眠不安、频繁夜醒等睡眠不足情况也会影响孩子长高,甚至家长的情绪也会间接影响到孩子。

总之,不均衡的营养、不充分的睡眠,运动减少及烦躁的情绪都会影响孩子的身高增长的。当生长期的儿童身高出现明显的滞后,低于同种族同龄同性别正常儿童,或者生长速率小于五公分每年,就要引起重视,尽早到专业儿科门诊就诊咨询。

促进生长的秘诀

“冬储春发”是少年儿童生长发育的一个自然规律,经过一个冬季能量的储备,春季孩子的身高将迎来快速拔高的季节。遵循孩子的成长发育规律,郑主任给家长们提出了几点建议。

首先是在饮食方面,要保证充足营养,能促进孩子的成长发育。从某种意义上说,身高是营养物质特别是蛋白质“堆砌”起来的,而

构成人体蛋白质的必需氨基酸要靠食物供给。如果食物能提供足量的必需氨基酸,就能加速蛋白质的合成,有助于全身各组织器官的生长发育,特别是骨骼和软骨的生长发育。因此,儿童每天要摄入充足的蛋白质、微量元素、维生素等,比如禽鱼蛋奶、新鲜蔬果;一日三餐要保质保量,少吃甜食、油炸食品、碳酸饮料等。

其次是在运动方面,要多做户外活动。适当的运动一能增加对骨端骺板的刺激,促进孩子骨骼的生长,二能刺激脑垂体分泌生长激素,加速孩子身高的增长。另外,去户外能让孩子沐浴阳光,有利于维生素D的合成。建议生长期的儿童上下午各运动30分钟,尝试跳绳、引体向上、篮球、排球、羽毛球等弹跳运动和伸展运动,都有助于身高发育。

最后是在睡眠方面,要坚持早睡早起,保证充足睡眠。夜间的9点至凌晨1点是生长激素分泌的高峰期,甚至超过了白天的5至7倍,在

深睡状态下甚至分泌更多。但假如孩子在每天0点之后才入睡,生长激素分泌的高峰就没有了,身高增长肯定会大打折扣!因此,建议孩子早睡早起不熬夜。学龄期的孩子最好在晚上9点半之前睡觉,保证高质量的睡眠,每晚至少要睡足8小时,这对儿童身高的增长非常有利。

“其实还有一点,寒假马上开始了,希望家长们不要把孩子的假期日程安排的过满,要让他们有足够的自由活动时间;尽量不要在学业上给孩子的压力过大,更不要在吃饭时和睡前批评孩子。”郑主任坦言,让孩子保持心情愉悦,才能保证孩子身心健康。

冬天不是孩子身高的“休眠期”,而是“储能期”。如果孩子在冬天保养得当,来年春天就会释放身体里积攒的能量,让孩子的身高窜上一窜!



疾控之窗

妇幼保健

平衡膳食八条准则

饮食作为居民的基本需求,从最初的“吃得饱”逐渐向“吃得好、吃得营养、吃得健康”转变,那应该如何吃的安全又健康?让我们一起看看平衡膳食八条准则。

准则一:食物多样,合理搭配

平衡膳食模式是最大程度上保障人类营养需要和健康的基础,食物多样是平衡膳食模式的基本原则。多样的食物应包括谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类大豆坚果类等。建议平均每天摄入12种以上食物,每周25种以上。谷类为主是平衡膳食模式的重要特征,建议平均每天摄入谷类食物200~300g。

准则二:吃动平衡,健康体重

体重是评价人体营养和健康状况的重要指标,运动和膳食平衡是保持健康体重的关键。各个年龄段人群都应该坚持每天运动、维持能量平衡、保持健康体重。体重过低和过高均易增加疾病的发生风险。推荐每周应至少进行5天中等强度身体活动,累计150分钟以上;坚持日常身体活动,最好每天6000步。

准则三:多吃蔬果、奶类、全谷

蔬菜、水果、奶类和大豆及其制品是平衡膳食的重要组成部分,坚果是膳食的有益补充。推荐餐餐有蔬菜,每天摄入不少于300g蔬菜,深色蔬菜应占1/2。推荐天天吃水果,每天摄入200~350g新鲜水果,果汁不能代替鲜果。吃各种各样的奶制品,摄入量相当于每天300ml以上液态奶。经常吃全谷物、豆制品,适量吃坚果。



准则四:适量吃鱼、蛋、瘦肉

鱼、禽、蛋和瘦肉可提供人体所需要的优质蛋白质、维生素A、B族维生素等。动物性食物优选鱼和禽类,鱼和禽类脂肪含量相对较低。鱼类含有较多的不饱和脂肪酸,蛋类各种营养成分齐全,瘦肉脂肪含量较低。推荐成年人平均每天摄入动物性食物总量120~200g。

准则五:少盐少油,控糖限酒

我国多数居民食盐、烹调油和脂肪摄入过多,是目前肥胖、心脑血管疾病等慢性病发病率居高不下的重要因素,因此应当培养清淡饮食习惯,推荐成年人每天摄入食盐不超过5g,避免过多动物性油脂和饱和脂肪酸的摄入。过多摄入添加糖可增加龋齿和超重的发生风险,建议不喝或少喝含糖饮料,推荐每天摄入糖不超过50g,最好控制在25g以下。

准则六:规律进餐,足量饮水

规律进餐是实现合理膳食的前提,应合理安排一日三餐,定时定量、饮食有度,不暴饮暴食。早餐

提供的能量应占全天总能量的25%~30%,午餐占30%~40%,晚餐占30%~35%。水是构成人体成分的重要物质并发挥着多种生理作用。建议低身体活动水平的成年人每天饮7~8杯水,相当于男性每天喝水1700ml,女性每天喝水1500ml。

准则七:会烹会选,会看标签

食物是人类获取营养、赖以生存和发展的物质基础,在生命的每一个阶段都应该规划好膳食。了解各类食物营养特点,挑选新鲜的、营养素密度高的食物,学会通过食品营养标签的比较,选择购买较健康的包装食品。

准则八:公筷分餐,杜绝浪费

日常饮食卫生应首先注意选择当地的、新鲜卫生的食物,不食用野生动物。食物制备生熟分开,储存得当。多人同桌,应使用公筷公勺、采用分餐或份餐等卫生措施。勤俭节约是中华民族的文化传统,人人都应尊重和珍惜食物,在家在外按需备餐,不铺张不浪费。从每个家庭做起,传承健康生活方式,树饮食文明新风。

叶酸,你了解吗?

叶酸是B族维生素家族中的一员,又叫“维生素B9”,叶酸虽是人体造血系统必备的营养素,却无法在人体内合成,只能从外界摄取。一种是天然叶酸,广泛存在于绿色蔬菜、水果动物肝脏等食物中;另一种是合成叶酸,即片剂。

一、叶酸的作用是什么?

- 预防胎儿畸形:缺少叶酸,孕妇可能发生贫血、流产、早产和妊娠期高血压等;胎儿可能产生神经管畸形唇腭裂、先天性心脏病等。
- 预防心脑血管疾病:补叶酸,可通过稳定血管内皮功能、抗炎抗氧化等途径,降低脑卒中的风险。
- 防老痴:补叶酸有助于减缓认知衰退,降低患老痴的风险。
- 降低糖尿病风险:叶酸可以提高胰岛素敏感性,降低糖尿病风险。
- 防慢性肾病:适量补充叶酸可明显延缓高血压患者肾脏病变的发展,降低慢性肾脏病发展为尿毒症的风险。

二、为什么要补充叶酸?

正常情况下,人类的胚胎神经管在受孕后第21天(末次月经后第35天)开始闭合,到第28天(末次月经后第42天)完成闭合。如在此期间,母体内叶酸水平不足,胎儿神经管闭合就可能出现障碍,从而导致神经管畸形。由于胚胎神经管开始闭合时,许多准妈妈还不知道自己已经怀孕,因此,

国内外相关指南均推荐“从孕前开始增补叶酸”,若怀孕前没有服用叶酸,建议在确认怀孕后立即开始补充。

三、哪些人需要补充叶酸?

- 准备怀孕至孕早期3个月的生育妇女需要服用叶酸。无高危因素的妇女,从孕前3个月开始,每天增补0.4mg叶酸(或含叶酸的复合维生素),至少服用到怀孕后3个月。高危待孕妇女建议从孕前至少3个月开始,每天服用叶酸4mg,直至妊娠满3个月。高危待孕妇女是指准备怀孕的妇女中,既往生育过神经管缺陷胎儿或服用抗癫痫药者。
- H型高血压患者建议每天的叶酸补充量为0.8毫克,推荐长期服用3年以上。
- 老痴患者可每天补充叶酸0.8毫克。
- 预防脑卒中中推荐每日摄入0.4毫克叶酸。

四、哪些食物富含叶酸?

叶酸在人体内不能合成,仅能从食物中摄取,孕期母体生理性变化和胎儿生长发育等导致对叶酸的需要量增加。

含叶酸的蔬菜:西兰花、南瓜、茼蒿、菠菜、西红柿、胡萝卜、青菜、龙须菜、花椰菜、油菜、小白菜、扁豆、豆荚、蘑菇等。

含叶酸的水果:猕猴桃、橘子、草莓、樱桃、香蕉、柠檬、桃子、石榴、葡萄、梨、苹果、杨梅、海棠、酸枣、山楂、胡桃。

含叶酸的动物食品:动物肝脏、禽肉及蛋类,如猪肝、牛肉、羊肉、鸡肉、蛋黄等。