

营养过剩、缺少运动,部分济宁中小学生对体重困扰

7个人里面就有一个小胖

本报记者 张昭晖

随着生活水平提升,肥胖也呈现出低龄化趋势。据济宁市2016年度中小学生健康体检报告显示,全市义务教育阶段学生肥胖率为13.47%,这意味着每七个中小学生对中就有一个小胖子。

高热量食品堆出来的高体重

今年12岁的宁宁是一名小学五年级学生,他的体重曾一度达到120斤,并还有继续发胖的趋势,这让他的父母非常苦恼。据了解,宁宁是被爷爷奶奶带大的,两位老人平时总会给小孙子买各种零食,此外,宁宁还养成了挑食的习惯——爱吃肉和零食,几乎不吃蔬菜,并且常常是吃到吃不下才停嘴。

“其实,不少孩子都喜欢吃高热量食物和油炸食品,相比之下,他们对粗粮、水果的摄入较少,这就是我们常说的偏食。”据济宁市第一人民医院营养科营养师耿雪介绍,饮食中热量摄入过高是青少年肥胖的主要原因,同时,长期过量饮食也容易导致肥胖。“人的胃壁是平滑肌,具有较强的伸缩性,一种饮食量保持两个星期就会形

成习惯。起初,我们饮食过量后会觉得胃胀,但如果每天都这么吃,胃会慢慢被撑大,吃的少反而会觉得饿。”

“后来,宁宁在我们的指导下开始减肥,他对于饮食也更加注意了,不吃零食、不喝饮料,多吃水果、蔬菜。同时,每天晚上坚持慢跑半小时。3个月后,宁宁的小肚子不见了,整个人也精神了很多。”在耿雪看来,青少年想摆脱或避免肥胖困扰,需养成健康饮食习惯,适当减少热量摄入。

“3至6岁时是孩子饮食习惯的养成期,家长最好在这段时期内帮他们树立良好的饮食习惯。”耿雪建议,为给孩子树立好的榜样,家长们最好也以身作则,做到规律饮食、合理膳食。

运动减肥不能操之过急

今年16岁的小麟是城区某中学的高一学生,身高不足1米7的他最重时体重超过200斤,同时还伴有心率过缓和关节问题。为了健康,小麟在父母的督促下开始了减肥之路:每天只吃一顿饭并坚持爬楼梯半小时。四五个月,他的体重骤减至120斤。不过,厌食等更多的健康问题也随之而来。

“青少年减肥需要适当增加运动量,最好培养一门体育兴趣爱好。不过,对于底子较差的孩子而言,运动减肥不能操之过急。”据耿雪介绍,如果青少年体重超过150斤,则不建议立即运动减肥,最好先通过改善饮食结构打基础。这类人群的器官和心脏本身负担就重,运动起来容易出现呼吸困难、恶心呕吐等症状。

慢胖是因为懒 突然变胖可能是病

据了解,肥胖与疾病关系密切,青少年肥胖会导致心脏病、高血压、高血脂等症状,对内分泌也会产生不良影响。此外,由于青少年正处于身体发育期,骨骼韧性较低,体重过大会影响骨骼发育,甚至可能导致骨骼变形。

需要家长们注意的是,一些肥胖是由疾病引起的。“比如一些孩子胖得不均匀,腰腹一圈很臃肿,四肢却很细;一个小孩原本体重正常,突然间就变胖了,这些都需要提高警惕。同时,疾病导致的肥胖还经常伴随一些其它症状。”对此,耿雪建议,家长如果发现自己的孩子出现肥胖的同时,还伴有贫血、内分泌失调等症状,建议到医院儿科或内分泌科进行检查。



声明

公司原项目部技术员杨文强自2013年12月离开项目部工作岗位,与其联系至今未果,请五日内到公司生产部报到,逾期则按自动离职处理,从离岗之日解除劳动合同。
山东摩天建设集团有限公司
2017年5月19日

通知

黄鑫:
自本通知发布之日起三日内到公司报到。否则,公司将按旷工处理,依法解除与你的劳动关系。
山东百联机床销售有限公司
2017年5月19日

遗失声明、公告【联系电话:2330550】

济宁市三毛餐饮有限公司科苑路老街坊餐厅,不慎丢失2011年7月21日核准的营业执照正本(注册号:370833300001836)及税务登记证正本(证号:鲁地税字370802580405564号),声明作废。
种育材不慎丢失助理工程师资格证书,证号:JN确认C20110138,声明作废。
王维乾与济宁市拆迁办公室2000年9月29日签订的枣店阁5号楼西二单元二层东户房屋拆迁补偿安置协议书,声明作废。
济宁清泉天然矿泉水有限公司不慎丢失山东增值税专用发票(第二联、第三联),发票代码:3700163130,发票号码:05983667,特此声明。
济宁市任城区疙瘩汤餐厅,税务登记证正、副本,税号:37080219830628393601及卷式发票,发票代码:137081630141,发票号码:01801001-01801100,声明作废。

济宁晚报

分类广告

济宁人自己的晚报 / 百万读者汇主流 / 每天推出 联系电话: 2330550 2320550

教育培训

大学专本科成人函授
(教育部备案 快速拿证)
同济大学、中央财经大学、西南政法大学、山东大学、青岛大学、泰山学院、山东建筑大学、烟台大学等院校!
15315060665 陈老师 15318223112 徐老师

招商加盟

招聘
海运公司(国内滚装客轮)常年招聘男女服务员、水手、机工。
联系电话:周先生 13608918099
逢女士 13964900203

外放手工活
找外放手工活:有活路新编,一天八小时,做15-20个,每个9元;另有玩具类,每个4-5元,上门取活,黄金结算;签订回收合同!
电话:4230098 15563130675

生活服务

银联服务
医生、教师、公务员、上班族
微信扫一扫 财富马上到
邢经理:18905378130
地址:任城区翠都国际B座15楼

电脑上门维修
上门精修电脑、网络工程、监控工程、网络机顶盒、二手电脑买卖、IT外包服务!
电话:13371237786

zulijian 足力健
—专业老人鞋 认准足力健—
地址:济宁市太白路秀水城负二层超市出口向西15米处
抢购电话:18005370022
18005370566

济宁天宇私家侦探
合法收集法律证据
寻人、打假、维权等
电话:18266866661 QQ:251871484

金涛咨询公司
财富热线
13345176758

疤痕、疤痕疙瘩、祛胎记
祛除雀斑、老年斑、汗斑、扁平疣、四肢脱毛。优惠进行中!
电话:0537-2258120
地址:济宁汽车南站对面(仁里医院对楼)

代办补交养老保险、五险接续
18266776607 微信
18266776609 同号

银联服务
服务热线
15163771555

高薪诚聘 广告业务员
能力=高薪
电话:15564707888

出租转让

低价转让店铺
低价转让红星路与浣笔泉路十字路口往南200米路东小模小样童装店,位置好,房租低,客源足,欢迎垂询。
电话:聂先生 13793788020

晨光商贸城
出租商务办公、门面房
停车方便,价格优惠!
电话:13954700365
地址:大明路和红星路交叉点东南角

出租后院
适合餐厅 幼儿园
15653776699

厂房仓库出租
南张镇驻地,交通便利,独门独院,水电齐全,建筑面积3000㎡,租金面议。
联系电话:15562305188

急售
解放路院内门面房,上下两层,共173平,双证,位置好,价格低!
电话:15154774477 马