

# 身高175厘米 体重260斤 家长急得要让孩子 休学减肥

## 专家建议,要注重早餐的营养搭配

5月17日—5月23日是第六届全民营养周,其中5月20日是第31个中国学生营养日。今年的健康宣传主题是“合理膳食,免疫基石”。

记者调查发现,在医院的减重门诊或营养门诊中,至少有1/4是未成年人,他们都面临着体重超标的困扰,甚至有家长提出让孩子休学专心减肥。尤其是在今年宅家抗疫期间,一下子长肉十几斤的孩子不在少数。

营养专家建议,要保证保证食物多样化,一天吃12种食物,增加蔬菜和豆制品的摄入,推荐清蒸、水煮。要注意的是,一日三餐尤其要注重早餐的营养搭配。



## 15岁男孩 胖出“老年病”

“现在肥胖的学生确实越来越多,尤其是在疫情期间,缺乏运动导致体重一下子猛涨的孩子不在少数。”李惠利医院营养科主任金科美说,前阵子接诊的一位初中生尤其让她印象深刻。

男孩今年上初一,身高175厘米,体重却有260斤,属于重度肥胖。金科美发现,陪同他前来的父母也是高高壮壮。

“我儿子从小就胃口好,他要吃,我们肯定满足他呀。”男孩妈妈说。说到儿子的“好胃口”,妈

妈这样形容:一顿饭两斤排骨随便吃,米饭至少两三碗,可以说“没有吃撑的时候”。

金科美在检查中发现,这位15岁的男孩竟然已经有了“老年病”,高血压、高血脂、高尿酸,严重的代谢失衡。“肥胖会导致胰岛素的抵抗,加速脂肪合成,食欲的亢进,这样恶性循环的后果真的不敢想象。”

这样的小胖墩如果是女孩,还有可能提前发育。有些孩子因为体型被同学嘲笑,性格也越来越内向。

## 为了减肥 家长提出休学

听了金科美的诊断,男孩家长问:“金主任,那孩子怎么样才能变瘦?”

金科美了解到,男孩读的是寄宿学校,家长很难监督平日的饮食。再加上孩子年纪小,自制力差,无法完全做到医嘱。

“那怎么办?要不干脆休学!”男孩爸爸急了。

为此,金科美提出了解决方案:寄宿改成走读,每顿饭都在家里,严格控制食物的摄入量,禁止一切零食、饮料。等到暑假制定严

格的减重计划,配合运动。不管怎么样,学业还是不能轻易中断。

她要求,学习任务再重,每天也至少抽出半小时的运动时间:游泳最佳,减少体重对膝盖的负担;散步、小跑、骑车都可以。“要想健康减肥,坚持锻炼和合理饮食两者缺一不可。”

一个多月后,男孩妈妈再次来到门诊咨询。那时候,男孩已经瘦了6斤左右,也算有了成效。

## 1天12种食物,早餐至少3类

近日,省疾控中心发布了全省学生午餐调查报告。综合220所学校的食物供应情况调查结果显示:学生所食用的奶类、水果太少,肉类、油、盐过多。那么,午餐究竟该怎么吃?中国科学院大学宁波华美医院(宁波市第二医院)营养科于骅副主任医师给出了建议。

于骅说,首先保证食物多样化,1天12种食物,中午4-5种食物;

蔬菜可以3选2,保证每日有叶菜、瓜茄类的供应,每周还有菌菇类、根茎类的选择,增加蔬菜的总量;其中,蔬菜可以多选择时令蔬菜,深色蔬菜(深绿色、红色、橘红色和紫色蔬菜)尽可能占一半的蔬菜摄入量;

肉类可以减少红肉(牛肉、猪肉等)摄入,增加白肉(鸡鸭鹅、鱼

虾等)的摄入;此外,尽可能减少加工类食物(如香肠、腌肉)以及肥肉的摄入;

每周有2-3天的水产品,以清蒸水煮为佳,不推荐油炸;

每周不定期提供大豆及制品(如素鸡、豆腐等)。

于骅说,早餐需要有以下三类及以上食物:谷薯类(馒头、面包、粥等)、肉蛋类、奶豆类(牛奶、酸奶、豆浆、豆腐脑)、果蔬类(菠菜、西红柿、黄瓜、水果等)。尤其是要保证蛋、奶的供应,保证足够的蛋白质摄入。针对午餐的烹饪方式,于医生特别提到要注意控制食用油和盐,减少油炸、熏烤,推荐清蒸、水煮以及蔬菜焯水后凉拌等烹饪方式。

记者 陆麒雯 孙美星  
通讯员 郑珂 李玉红

## 绝经10年又来月经 原来是得了这种病

对女性来说,五十岁左右进入绝经期是正常的事。但是绝经后又来大姨妈,却未必是好事。近日,家住鄞州区60岁夏阿姨就是如此,绝经已十年的她近日居然又来月经了。刚开始她还暗自窃喜,自己年纪这么大了又来月经,会不会是重返青春了?

夏阿姨感觉不对劲,赶紧去鄞州人民医院妇科门诊就诊。

接诊的该院妇科主任李学和主任医师了解病情后,让夏大妈做了一个B超检查,结果发现,这个月经可谓是“来者不善”。

“这并非夏阿姨当初想的那样是焕发了第二春,而是子宫内患有息肉或者子宫肌瘤,也不能排除恶性病变可能。”于是,李学和立马安排她入院治疗。

一周前,李学和为夏阿姨做了宫腔镜手术,手术很顺利。昨日,病理报告结果出来了,所幸的是子宫内膜不规则增生伴息肉样

形成,而非恶性病变。

“绝经后阴道出血,有些是老年性阴道炎、宫颈息肉、宫颈炎、粘膜下子宫肌瘤等常见妇科疾病引起,但也是宫颈癌、子宫内膜癌等妇科恶性肿瘤的典型临床表现。”李学和说,像夏阿姨这样,绝经后又出现长时间的阴道出血,就是比较典型的症状,但并不是每个患者都像她这么幸运,近期她就接诊了4例因绝经后出血最后确诊为子宫内膜癌患者。

李学和提醒,年轻女性如果超过18岁还没有月经,就应该及时就医检查;年轻女性和近绝经期女性如果月经期出血量突然变多或变少,绝经后的妇女突然出现阴道出血的症状,应首先考虑到医院就诊,并及时进行相关妇科检查,以排除恶性疾病。

记者 陆麒雯  
通讯员 郑瑜 董明芬

## 小古方,解决便秘大问题

便秘的人,脸色,口气,都不好。是因为粪便在肠道中产生的毒素反复被吸收到血液中所致。光吃不排谁能受得了,有的好几天才排便,肚子胀得难受,心特烦。

这里告诉你一招,这个方子由植物的茎叶,果仁,芦荟,火麻仁,郁李仁,莱菔子,枸杞子,厚朴,再加上三参(西洋参,玄参,苦参)九种植物精制而成。便秘不能全靠通,多种功效改善胃肠道功能,这样效果才好。

本品名叫金舒通,具有改善胃肠道功能(润肠通便)的功能。不腹泻,不腹痛。老客户5月30日前可用10个正品包装换取

一盒。电话:0574-82850016,免费送货。买5盒送2盒,买10盒送5盒,买20盒送20盒。 不适宜人群:少年儿童,本产品不能代替药品

地址:江北区香山堂百姓健康药房(人民路与新马路红绿灯东150米)、鄞州东湖花园南门一源药房、北仑新大路432号新城药房、柴桥薪桥南路159号新城大药房、慈溪人民医院北门利民药房、奉化惠政西路广平大药房、镇海西门菜场门口永心药店、镇海康旺大药房(慈海南路310号)、洪塘新卫生院对面益沐堂、五乡农贸市场西康旺大药房、象山丹城天安路益民大药房。