

# 孩子胖不止因为吃得多 还因为吃得快、吃得晚!

## 宁波这位医生的两项调查研究很“实用”

减肥的核心概括起来就两件事：管住嘴，迈开腿。但是很多家长疑惑，孩子明明吃得不算多，为什么还是胖呢？记者昨天采访了宁波市疾控中心的专家，根据中心今年公开发表的研究报道显示：儿童变胖，可能不止是因为吃得太多，还因为吃得快，晚餐吃得太晚！



孩子吃饭场景。受访者供图

## A 吃饭快的肥胖风险是吃饭慢的1.8倍

主持这两项调查研究的专家是宁波市疾控中心食品安全(学校卫生)副主任医师龚清海，也是宁波市营养学会理事，主要从事营养与健康相关领域的工作和研究。

说起调查的初衷，龚清海说，现在肥胖儿童的比例相当高，而且还在增加。传统观点里认为“孩子胖嘟嘟才健康可爱”。实际上，儿童肥胖不仅影响到生长发育，也会带来很多健康隐患，甚至一直影响到成年。这些年，很多父母开始重视“吃什么”或“怎么搭配着吃”，而“什么时候吃”“什么速度吃”却往往被忽略了。他依托已开展的研究和工作基础，做了这项研究，用实实在在的科学研究数据来说话。

龚清海在629名10-12周岁的学龄儿童中做了一项调查。165个孩子吃饭较快，占比为26.2%；其余为吃饭速度不快。相对于吃饭不快者，吃饭速度较快的儿童体质指数(BMI)、腰围、腰高比(WHtR)、血清甘油三酯(TG)水平均较高。数据的对比非常明显：吃饭快的孩子中，超重肥胖儿童的比例占到了32.7%；而在吃饭速度不快的孩子中，这一比例仅为19.4%。

进一步统计分析发现，在控制了性别、年龄、睡眠时长、不吃早餐等多种潜在混杂因素后，吃饭过快的儿童超重肥胖风险是吃饭不快者的1.8倍。通俗地说，吃饭快的孩子可能更胖或者肥胖的风险

更高。

龚清海说，吃饭速度快为何导致肥胖的原因目前还不是十分清楚，但有部分机制可以解释。据研究报道，人体大脑对饱腹感的感应大约需要20分钟。吃饭过快会导致短时间内摄入过多食物，等到大脑意识到“吃饱了”时，其实已经过量了。

“对儿童来说，每餐的用餐时间在15-30分钟比较适宜。”他总结：“在细嚼慢咽之中充分享受食物的滋味和营养，你的身材和身体，也会比吃饭快的人更好。”

这一研究已在线发表在最近一期的国际学术期刊《Eat Weight Disord》上。

## B 晚饭离睡觉时间间隔越短越容易胖

关于儿童肥胖，龚清海还做了另一项调查研究，研究对象是另外一批1000多名儿童，该研究结果也发表在学术期刊《Eat Weight Disord》上。

这项研究中，他发现了一件有意思的事情——晚餐与睡眠时间间隔过短，也是儿童超重肥胖或中心型肥胖的一个危险因素。

“在控制性别、年龄、体力活

动、睡眠和每日能量摄入水平等因素后，相对于晚餐-睡眠时间间隔超过5小时的儿童相比，晚餐-睡眠时间间隔少于3小时或4小时者的超重肥胖(包括中心型肥胖)风险均显著增加。”他指着图表说，随着晚餐-睡眠时间间隔延长，儿童超重肥胖的风险下降。

为什么晚餐过晚会引起超重

肥胖呢？他分析：人体进食后，一般需要4-6小时的时间来消化食物，入睡后，消化能力会明显降低。如果在睡前4小时内摄入大量的食物，那么这些食物就会来不及被消化，从而导致身体囤积更多的脂肪，最终诱发肥胖。

他建议，如果孩子晚上10点前上床睡觉，那么应该尽量在下午6点前吃完晚餐。

## C 不喂饭，不催促孩子“快点吃”

长期以来，龚清海花了很多时间和精力研究儿童肥胖这个课题。记者也特地请教他平时怎么注意培养低龄儿童们健康的饮食习惯。

首先，针对幼儿园儿童，尽量从小培养孩子自主进食的习惯。尽可能安排固定的就餐座位，定时定量进餐，不喂饭，绝对不追着喂饭。

其次，专心吃饭。不能边吃边玩，边看电视或IPAD吃饭自然也不行。一来，吃饭分心的话影响消化和营养的吸收；二来，容易养成拖拉、磨蹭的习惯。

另外，不要强迫孩子进食，也不催孩子“快点吃，快点吃”。

龚清海说，孩子因为注意力不易集中，动作协调能力发育还不够成熟，另外肌肉、骨骼、牙齿发育等原因，吃饭比大人慢很正常，要求

孩子和大人一起吃好饭未免强人所难。孩子吃饭速度快或慢，应该跟同龄孩子比较，而非跟成人比较。“在我们家，只要孩子在专注吃饭，我们不会催促他。当然如果用餐时间超过40分钟，那就太长了。”

他建议学龄儿童的三餐时间一般这样安排。

1.一般在早上7点左右吃早饭。为了保证孩子充足睡眠，生长激素的分泌，没必要为吃早饭提前喊孩子起床，打乱孩子正常生物节律。刚起床就吃早饭，孩子很难有好胃口，起床半小时后，在七点左右吃早饭比较合适。

2.中饭在中午11点半至12点之间。

3.晚上7点前吃晚饭。他强调：“同样的食物量，吃得越晚，风险越大。” 记者 王颖 通讯员 林慧波

## 癌细胞骨转移 面临手臂截肢 楼医生的方案 让老伯获良效

8月20日，64岁的张老伯来到宁波市中医院骨伤科，这是他手臂骨折术后的第4年复诊。

接诊的楼红侃医生经手臂骨骼检查，手臂功能测试，结合X光片，显示一切正常。4年前，他那只因癌细胞转移而骨折的胳膊差点就被截肢，幸亏碰到了楼医生，给出了不同的治疗方案。

据张老伯介绍，4年前，他不幸查出肺癌，随即进行了左肺切除手术。术后不久，又查出肿瘤发生了骨转移，因为伴有较为严重的骨质疏松，很快出现右臂病理性骨折，疼痛剧烈。渐渐地，手臂功能丧失，生活不能自理。

张老伯辗转多家医院，但因癌细胞转移引起的骨头病变和骨质疏松等原因，治疗难度很大。随着时间推移，他的胳膊还面临萎缩吸收的风险，不少医生都建议，最好的办法就是截肢。

截肢意味将失去一只胳膊，这让他难以接受。张老伯四处求医，后经人介绍找到市中医院骨伤科金甬主任和楼红侃副主任医师。他们评估患者的情况后，决定为老人实施骨折肿瘤切除和内固定手术治疗，清除肿瘤的同时恢复老人的手臂功能。

他们深知手术的风险：老人病情复杂，手术须保护好桡神经及肱动脉，稍有不慎就可能导致老人瘫痪或截肢。手术还必须完整切除骨肿瘤及被侵犯的软组织，以防复发。最后就是要对骨折处进行内固定，使用医用骨水泥增强稳定性。

庆幸的是，手术进行顺利，术后经精心护理，老人恢复良好。经过休养，老人手臂功能基本恢复，吃饭、洗漱等日常生活完全不受影响。这是他没想到的最好结果。

楼医生告诉记者，当时该患者经过检查，其肿瘤转移仅局限于肱骨，其他地方尚无转移迹象。患者当时60岁，预期寿命较长，考虑其今后的生活质量，所以跟患者和家属沟通后，制订了保胳膊的手术方案，虽然风险大，但值得一试。

记者 程鑫 通讯员 陈君艳

## 拍卖公告栏

刊登热线：

13884469746 姚

另外承接《宁波晚报》《东南商报》政府类、企业类、招聘等公告，欢迎垂询！

## 宁波市产权拍卖有限公司 拍卖公告

受委托，本公司将于中国拍卖行业协会中拍平台上(<https://paimai.caa123.org.cn>)举行拍卖会，现将有关事项公告如下：

- 一、拍卖标的：**位于鄞州区东都华庭的19套住宅。建筑面积约73-210㎡不等，起拍价178-384万元不等；保证金：20万元/套。  
注：住宅具体面积、起拍价等详见拍卖清单，拍卖清单向本公司索取。  
特别提示：1.依据[2021]41号《宁波市关于进一步加强房地产市场调控促进房地产市场平稳健康发展的通知》文件及后续补充文件，竞买人须符合宁波市住房限购、限售、限贷的相关政策规定，否则将自行承担由此所产生的经济损失和法律责任。2.每笔保证金仅限竞得一个标的，办理产权证登记的所有人必须与登记时的姓名一致，不得更名；3.过户税费按国家有关规定由买卖双方各自承担。
- 二、拍卖日期：**2021年9月18日9时起(延时的除外)。
- 三、标的咨询、看样：**即日起至2021年9月16日止可自行前往实地看样或提前与本公司联系看样及咨询相关事项和查阅相关文件，看样联系电话：陈先生13736166216。
- 四、保证金缴纳及竞买登记：**竞买人须于2021年9月17日16时前将拍卖保证金缴入拍卖人指定账户(户名：宁波市产权拍卖有限公司，账号：12010122000870493，开户行：宁波银行总行营业部)。并由本人按规定在中拍平台上注册，完成实名认证后同时办理网络报名手续；若需现场报名的，由本人携银行进账单、身份证原件至本公司办理报名登记手续。上述手续须于2021年9月17日17时前完成，否则不具有竞拍资格。
- 五、拍卖方式：**有保留价的网络增价拍卖。
- 六、咨询电话：**0574-87319000；87391391；
- 七、经银行审核符合条件的竞买人可办理按揭贷款，相关手续竞买人应在竞拍前向按揭银行咨询(建行高新支行)，联系电话：戴经理15867460639。**  
公司地址：宁波市江北区江安路钻石商业广场18号8-4室  
未尽事宜详见拍卖会专场资料。