

别把孩子养太胖了

养一个白白胖胖的娃娃，在老一辈的传统观念中，是一件喜庆和值得自豪的事情。然而，孩子太胖，在成长过程中却要面对诸多健康问题。更有专家提出，我国儿童肥胖率已经超过了世界卫生组织公布的10%的“安全临界点”。

■文 | 陈筠 ■图 | 资料

我国儿童肥胖率超越“安全临界点”

“奶奶，给我两只香蕉。”周日上午的10点多，9岁的杨靖（化名）刚刚吃掉了一包的奥利奥饼干，喝下了大杯的牛奶，又开始要吃水果了。

这个不到10岁的男孩子，体重快奔100斤去了。看着他慢慢咬着果肉，奶奶很欣慰，她觉得自己养了一个乖孙子，什么都爱吃，且长得比同龄人高大。

由爷爷奶奶养育长大的杨靖，在出生后，就一直是个圆滚滚的小胖子。每次体检，他都超高超重，这让家里老人感到自豪。

但现在，看着一顿饭可以轻松吃下两块大排骨或8只鸡翅，加上两大碗米饭，或者一个人能干掉四分之三全家桶的儿子，杨靖的妈妈已经笑不出来，她很担心儿子那个越来越圆的小肚子，走路时摇摇摆摆的姿态，以及他未来所需要面对的健康问题和外界对胖子的歧视等。

而人们也发现，在幼儿园、小学、中学的放学时刻，从校门口走出来的孩子们中，小胖墩的比例越来越高。

近日，北京体育大学校长杨桦在全国两会上发言称，与1985年相比，2010年我国7至18岁城乡学生身高、体重显著增长，肥胖率增长了7.9%，与此同时，中小学生学习量下降了11.4%，大学生下降了近10%。他表示，其中，城市男生肥胖率已达14.2%，“小胖墩”越来越多。我国城乡学生的肥胖率超过了世界卫生组织公布的10%“安全临界点”。

“青少年胸围越来越宽，肺活量却越来越小；身材越来越高，跑得却越来越慢；体重越来越重，力量却越来越小。”

根据相关报道，在上海，学龄期儿童的超重和肥胖率已超过1/3，且还在逐年增加。像高血压、高血脂、糖尿病等这些过去成年人的慢性病，如今已威胁到儿童青少年的健康，被称为“儿童成人慢性病”。造成这些疾病的一个共同原因就是肥胖。有专家指出，肥胖儿童中有71.8%的人在成年期持续肥胖，持续肥胖的人发生心血管疾病的风险比体重持续正常者增加了十几倍。

谁是造成小胖墩的“罪首”

与此同时，各地诞下巨大儿的新闻越来越多。大多数的80后、90后的出生体重在6斤、7斤左右，而如今人们发现，新生儿体重8斤早已不是新闻，9斤、10斤的新生儿也开始变得常见。

80后的马小姐告诉记者，她的两个同学都剖腹产生下了巨大儿，其中一个超过10斤。据相关统计，南京市巨大儿出生率已达到了8%—9%，这些巨大儿很可能成为一辈子的“胖子”。

哈佛大学医学院副教授埃尔西·塔韦拉斯撰文指出，婴儿如果生命早期增重快，将会在少儿期面临超重危险。她在美国《儿科学杂志》发表论文说：“我们发现，那些在出生后前6个月期间迅速增重和增重过多的儿童，到3岁时更容易患上肥胖症。”她建议，父母在喂养婴儿时应该慎重，并加强对婴儿体重增加的注意。

儿童肥胖另一个容易出现的时期是青春期。英国诺丁汉的儿科医生兰德说，现在常见的一个问题是肥胖儿童在10岁前就进入青春期。在英国一项对医生的调查中，多数儿科医生认为，儿童肥胖的责任与父母失职相关。

长海医院营养科曹翔医生告诉记者，儿童时期的肥胖比成年期发胖更



对话

Dialogue

胖可能是营养不良

长海医院营养科医生 曹翔

生活周刊：目前针对儿童肥胖，医院一般使用哪个标准作为界定，它是否科学？

曹翔：《7—17岁儿童青少年超重肥胖判断标准》是我们医院使用的标准，它根据男女不同性别，不同年龄，有具体的超重和肥胖的标准区间。这个标准制定时间还是比较新的，我认为也是比较科学的。

生活周刊：有一种说法是，奶粉喂养的宝宝与母乳喂养的宝宝更容易肥胖，这种说法有科学性吗？

曹翔：这个是没有必然联系的。目前奶粉制作已经很进步，接近母乳的配方。妈妈和准妈妈们不必因为这个理由而担忧。需要注意的是，无论母乳和奶粉喂养，都应该科学喂养。

生活周刊：很多妈妈发现，孩子吃得并不很多，也不是特别爱吃垃圾食品，但仍然是个小胖墩，那是什么原因呢？

曹翔：胖，不一定代表营养过剩。摄入过多碳水化合物，蛋白质摄入不足，也会造成儿童“胖”。胖可能是营养不良。

生活周刊：儿童肥胖有什么治疗法？

曹翔：对于一般的小胖墩，最好还是调整家庭的饮食结构，少油少盐少脂肪高蛋白饮食，少吃不吃零食、甜味饮料。另外，运动也是非常必要的。对于成长期的儿童，减肥药、手术等方法要尽量避免。

可怕，成年肥胖只是脂肪细胞体积的增大，儿童时期的肥胖不但使脂肪细胞体积增大，同时还伴有脂肪细胞数量的增加。

他表示，儿童在青春期时期肥胖，原因除了饮食结构外，更是由于不运动所致。他表示，很多孩子把大量时间用于学习，剩下的时间又往往在电视等，运动时间和强度太少，导致肥胖的产生。

曹翔医生还指出，很多家庭本身的饮食结构不合理，很多家长自己也喜欢看电视吃零食，都会给孩子带来不好的影响。

“肥胖控制”行动起来

近日由经合组织发布的报告称，发达国家中超重或肥胖人口数量已创下历史新高，给医疗保健系统带来更多压力。但在儿童肥胖问题上，英国、法国、韩国与美国的儿童肥胖率已趋于稳定，在一定程度上归功于这些国家政府为控制肥胖而进行的努力。包括丹麦、芬兰、法国在内的一些国家的政府去年通过了向高脂高糖食品征税的法案。

2012年年初，美国公布了一项计划，将给美国学校的伙食标准带来15年来的首次重大变革。在这项计划中，包括使用新鲜西红柿和厨师配制的沙拉来取代面包馅饼和罐装水果等措施。

而纽约市积极干预儿童肥胖问题，在近年来取得明显成效。数据显示，纽约市5至14岁少年儿童中，2006年至2007年肥胖率为21.9%，2010年至2011年降至20.7%。纽约市学校采取的措施有，敦促学生培养健康饮食习惯和多运动；食堂减少含糖饮料，提供更多健康食品。

在《上海儿童发展“十二五”规划》中，也特别探索建立符合城市特点的儿童体质监控体系。

记者了解到，根据该规划，上海将制定并严格实施在校儿童营养午餐标准，实施义务教育阶段儿童营养午餐工程，以强化对0—6岁儿童的肥胖监测和干预，加强对家长的合理膳食指导。提高儿童户外体育锻炼质量，保证儿童每天在校锻炼不少于1小时。

时尚3C

力推低碳环保 专注科技创新

格力“变频两年包换”引领产业服务升级

继2011年格力电器率先推出“变频空调一年包换”服务之后，今年空调服务再度升级。今年2月，格力电器再度将变频空调免费包换期从一年提升为两年。该政策的推出，意味着格力电器已成为全球售后服务标准最高的空调企业，凸显了格力电器在产品质量和售后服务领域实力，为国内空调行业售后服务树立新标杆。

作为一家视产品质量为生命线的企业，格力一直坚持“不要售后服务，才是最好的服务”，不惜成本的为全球消费者推出高质量的产品。变频空调两年包换，一方面是对消费者权益的重视，另一方面也是对产品质量、企业的研发能力和

技术创新的强大信心。

■文、图 | 紫外线
夯实服务领先基础，变频两年包换引领产业升级

“高标准，高要求”是格力电器多年来一贯的追求。早在1999年，格力电器便作为重点企业牵头参与制订了《房间空调器安装规范》国标，填补了当时国内家用空调安装服务业的空白；2005年，格力打破了当时空调行业“整机一年保修，主要零部件三年包修”的标准，率先实施“整机六年免费包修”；2011年3月，格力推出“变频空调免费一年包换”服务，今年更是将免费包换政策升至两年，一举超越了目前国内所有的空调品牌

的标准，为变频空调在中国市场的普及和树立典范。

为了最大限度推广低能耗变频空调产品，免除消费者的后顾之忧，格力电器总裁董明珠向广大消费者承诺，此次格力重磅推出的“变频空调两年免费包换”，并不是短期内的惠民行为，该政策将形成长效的运行机制。这将对产品提出更加严格的要求，推动企业转型升级，为消费者带来更多实惠。

专注低碳科技，格力变频技术喜获“国家科技进步奖”

回顾这些年来，格力一直以“掌握核心技术，坚持自主研发”为己任，并且通过节能减排技术的创新和应用，履行社会责任，为发

展低碳经济做出贡献。“格力将坚持自主创新，坚持科技救企业，质量兴企业，效益促企业的战略方针，研发制造更先进，更环保，更节能，更美观更舒适的产品，为改变全球空调产业格局，为中国空调产业赢得世界生意继续不懈的努力。”格力电器股份有限公司董事长朱江洪如是说。

截至2011年，格力已经拥有技术专利近5000项，发明专利710多项。在2月16日举办的新闻发布会上，格力电器宣布获得国家科技进步奖的变频空调关键技术，先后获得了11项国家授权发明专利，1项公开国际发明专利，充分体现了格力空调的强大核心技术创新能力。

乐扣乐扣保温杯新款上市
把温暖的感觉随身携带

乐扣乐扣保温杯的多层硅胶圈密封设计，确保保温杯出色的密封性。乐扣乐扣保温杯采用高品质不锈钢层—抽真空层—不锈钢层三层结构设计，三层优质材料加上日本先进抽真空技术和内胆外壁特殊镀铜精湛工艺，让“保温”不仅是简单的功能描述，更是乐扣乐扣给消费者的承诺和保证！

除了优秀的保温密封性外，乐扣乐扣保温杯的广口设计使每次添加热水都变得方便，而不用担心会被热水烫到。曲线造型，握在手中安稳舒适，杯身外侧采用高品质无毒环保烤漆材质，外观高贵精致。

