

说到小胖墩，家长们先不要得意，胖并不等于结实，反而可能是膳食结构不均衡而导致的。在最近举办的2013安利纽崔莱营养中国行上海站活动中，有一组数据值得我们注意：近十年我国城市儿童青少年体重增长的幅度为男生增长了3.6公斤，女生平均增加了2公斤。儿童肥胖问题应该引起大家的注意。

Nutrition

小胖墩的平衡误区

文 | Esmirallda 图 | 资料



1 小胖墩如何产生的？

根据2013安利纽崔莱营养中国行上海站活动中，中国疾病预防控制中心营养与食品安全所马冠生副所长的调查发现，这十年以来，上海7到22岁的学生肥胖率是12%，男生高于女生，男生当中的肥胖率是17%，女生是7%点多的水平，在整个的分析来看，8到14岁男生的肥胖率是最高的，11岁的男生达到了30.8%，10个孩子当中有3个以上的孩子是属于肥胖的。青少年肥胖问题，应该予以足够的重视。而导致小胖墩产生的原因，其实主要是膳食不均衡，优质蛋白不足和主要食物营养元素不平衡。

中小时期是由儿童发育到成年人的过渡时期，是生长发育最为关键的阶段。在这个时期体格生长加速，身体各系统逐渐发育成熟，是人一生中长身体、长知识最关键的时期。而从此次营养中国行的活动中，也揭示了人们不良的习惯是诱发小胖墩增多的原因之一。比如：能量的食物来源的变化，来自这些粮食的包括谷类、豆类，提供的能量的比例是越来越少了，来自动物性食物的比例不断增加，而纯能量的食物，油、糖、料酒等等这些食物比例都是增加的。加上家长过多的外出就餐，餐馆的食物盐、油含量都较高，经常在外就餐，就会增加体重指数。

2 均衡营养怎么做？

要解决膳食结构问题，既要量从量的方面供给充足，又要从质的方面提高。如我们每天早餐进食的营养应占全天的25%~30%（包括课间餐），中午要保证35%~40%，晚餐应保证25%~30%。而目前情况往往出现不平衡，早餐只占15%~20%，中餐也只占30%~35%，而晚餐却很丰盛，占到40%~45%。

在生长发育阶段的青少年，这样几类物质是必不可少，并且需要全面补充的——蛋白质、维生素、矿物质、微量元素和水。蛋白质是生长发育的基础，身体细胞大量增殖，其构成均以蛋白质为原料，可以多选择鱼肉、适当的牛肉、猪肉等瘦肉，保证蛋白质的摄入，但需要注意的是也不能过量。在生长发育中，维生素也是必不可少的。很多孩子不喜欢吃素菜，其实它不仅预防某些疾病，还可以提高机体免疫力。妈妈在选择新鲜的蔬菜和水果时，不但要注意品种的多样化，也要注意烹饪方式的变化。多选择水焯、蒸煮的健康方式，减少多油多糖多盐的隐患。

3 重视饮料的危害

重视饮料的危害

在此次活动中，马冠生副所长还提到了一个很值得家长们关注的数字：6到11岁的儿童当中，他们消费饮料的频率整体来说比老年人，中年人，成年人要来得更频繁一些，还有12到17岁的孩子，这些孩子也是经常消费饮料的，另外一项调查在四个城市进行，1998和2008年进行了两次饮食行为调查，发现这十年期间饮料的消费增加了200毫升，从1998年不到330毫升增加到2008年的差不多530毫升，增加了200毫升，这里面差不多三分之二是属于含糖饮料。含糖饮料的频繁饮用，其实增加了孩子们变为小胖墩的隐患。根据国外专业机构的研究数据，人对饮料中含有的热量不像食物中的那样明显。一瓶小碳酸饮料（600毫升）含有热量为280千卡左右，等于两碗米饭的热量还多。而这两者产生的饱腹感却相差很远。公共营养师也指出，一瓶可乐的热量相当于一袋砂糖的热量。而过多的甜食摄入还会导致我们体内大量的维生素B族流失，降低体内的钙质，钙也是我们眼部组织的一个保护器，体内的钙缺失会造成视网膜功能的减退，使眼角膜发生病变，让青少年本来就不乐观的视力下降问题变得更加严重。

Star
星经

陈乔恩：家里的食物最养人

陈乔恩，一直是大家眼里的气质美女，她对保养也有独家的秘籍。虽然平时应酬较多，但是陈乔恩尽量都自带家庭制便当。外食的食物大多油盐较重，不利于身体健康，而家制类食物，陈乔恩都会选择少油做菜，做菜时选择蔬菜以及高蛋白类食物（豆类、鸡肉以及鱼肉等），烹调时也尽量不油炸，简单炒后即可。陈乔恩虽然肌肤为干性，却常常由于工作时间不定而导致肌肤冒痘。为了调理自己的痘痘，她会选择食用鲜榨豆浆，豆浆中的大豆异黄酮、黄豆原，可调节女性内分泌，痘痘自然消失无踪啦。

点评：

在主食之外，优质高蛋白食物和富含维生素、纤维的蔬菜是最好的配菜。鱼肉和鸡胸脯肉属于脂肪含量较低的肉类，而其蛋白质则是人体容易吸收利用的。大豆类含有的氨基酸和人体所需相符，而且量也比较多，属于优质蛋白食物。保持菜品营养的一个方法就是避免高温油炸或者久烹，急火快炒是我们比较推荐的炒菜方式。它既可以炒熟菜品，增加食物的食用安全性，又可以保存食物的大部分营养。

引起痘痘的原因之一就是某些激素分泌异常，比如女性经常在生理期前一周左右发生痘痘，就是这个原因。豆浆中含有的黄酮类物质可以调节内分泌，对于缓解痘痘是有帮助的。

文 | 国家中级营养师 陈伟



上海弘雅拍卖有限公司艺术品拍卖公告

我公司定于2013年12月15日在上海黄浦区中山东二路22号上海外滩二十二号艺术中心二楼202厅举行2013冬季艺术品专场拍卖会，拍品包括字画、玉器、瓷杂等，欢迎社会各界人士参与竞买。

（竞买人必须提供有效身份证，企业代表须提供营业执照复印件和法人委托书正本及双方有效身份证，参拍保证金为人民币50000元整）

拍卖时间：2013年12月15日上午10:00—12:30下午13:00开始

拍卖地点：上海黄浦区中山东二路22号上海外滩二十二号艺术中心二楼202厅

预展时间：2013年12月13日—12月14日（9:30-16:30）

预展地点：上海黄浦区中山东二路22号上海外滩二十二号艺术中心二楼202厅

藏品征集联系电话：13818128043 汪经理 13788929216 李经理（常年）

传真：021-62809930 网址：www.hypaimai.com E-mail: guayash@163.com

鸟儿在鸣叫，
鱼儿在冒泡，
屌丝在干啥？
和美女狂聊
做有爱的事
24小时声动在线
电信联通用户拨打 96880108
移动手机用户拨打 12590288808
精英服务2-1-1-20004 贵宾2-3元/分钟