

警惕！儿童肥胖正向乡村蔓延

营养“缺乏”与“过剩”困扰青少年健康
儿童肥胖如果不能及时控制,严重的会得糖尿病

暑假刚开始,家在河南农村的永宝就不开心。他又要被送到城里参加夏令营,这是永宝第二次参加夏令营——针对胖小孩的夏令营。

相关研究显示,由于我国农村地区的青少年儿童食用越来越多高糖和高热量食品,肥胖比例呈快速增长趋势。肥胖问题已非城里人和成年人的“专利”,农村青少年儿童正面临肥胖的侵袭。



警惕儿童肥胖的乡村蔓延

跟奶奶留守在河南农村的永宝今年8岁,44公斤。这个数字曾让永宝奶奶引以为傲。“我家孙子胃口好,吃得多,煮包方便面,还要打上3个鸡蛋才能吃饱。”在永宝5岁时,奶奶曾自豪地向邻居炫耀她的大饭量。

然而,现在提到孙子的体重,她没有了过去的自豪,脸上都是愁。

一项由山东省疾病预防控制中心开展的为期29年的调查显示,从1985年至2014年,调查对象中超重男孩的比例从0.7%增至16.4%,超重女孩比例从1.5%增至近14%;肥胖男孩所占比例从0.03%增至17.2%,肥胖女孩比例从0.12%增至9.1%。此外,12岁以上年龄段的青少年肥胖问题更为严重。

而2015年,郑州一项针对1817名3-7岁农村儿童肥胖的调查显示,根据儿童肥胖标准,共筛查出肥胖儿童105名,肥胖率为5.78%。

邻居们都记不得胖妹的学名叫什么,“胖妹”已被邻居叫了好多年。胖妹今年18岁,体重超过100公斤。

“都怪我。”一提到胖妹,她的母亲小琴满是自责。“胖妹喜欢吃零食,只要拿到钱,她就去村里小卖部和麻辣烫摊位。”小琴说,时间久了,胖妹变得越来越重。

记者采访发现,近年来,我国儿童肥胖发生率呈迅速上升趋势,不仅城市地区儿童超重和肥胖问题日益突出,农村地区问题也逐渐显现。

“我们走访了许多农村,发现农村食育知识普遍缺乏,而且小胖墩越来越多了。”国家二级营养师、首都保健营养美食学会公益部部长刘璐说。

“奥利奥”变成“奥和奥”

不同于城市,农村的儿童肥胖,有其独特的原因。

首先,随着农民收入水平提高,农村的饮食结构发生了变化。传统的清淡饮食开始向高脂肪、高热量、低纤维方向转变。

“在农村,一些人觉得多吃油、多吃肉对身体好,有营养。”刘璐说,“此外,热量高的糕点和含糖饮

料,也是诱发农村儿童肥胖的重要原因。”

记者调查发现,甜饮料、糕点在农村家庭很常见,成了孩子的主要零食。

与此同时,在不少农村小卖部,“奥利奥”变成了“奥和奥”,“营养快线”变成了“营养干线”。一些专家表示,用料低劣、着色剂滥用、

添加剂超标的假冒伪劣食品,也是造成农村儿童肥胖的重要原因。

其次,记者调查发现,农村健康营养知识匮乏。中国学生营养与健康促进会发布的《中国儿童青少年营养与健康报告》显示,多数人不知道什么食物真正有营养,把鸡蛋卖了换方便面,用胡萝卜喂家禽。

“小孩胖点好”观念要不得

调查发现,大部分农村小学生不知道什么食物含蛋白质丰富。因为不喜欢吃鸡蛋,许多学生拿学校免费提供的鸡蛋去小摊点换零食。

郑州的一项调查显示:78.92%的农村家长知道哪些是高能量的食物,只有6.77%的家长限制孩子喝饮料,2.75%的家长限制孩子摄入过多的肉类食物。

“家长投其所好,孩子爱吃什么就买什么。许多家长以孩子不喜欢吃为由,放弃了培养孩子吃蔬菜、水果的饮食习惯,而选择了含糖饮料、油炸食品。”河南平舆县一名乡村教师说。

再次,受“小孩胖点好”的农村传统观念影响。“多吃一碗饭,多穿一尺布”是大部分农村老人对于肥

胖的理解。加上追食、诱食、逼食等错误普遍存在的喂养方式,导致农村胖墩也越来越多。

“不少农村老人认为把孩子养得胖乎乎是件好事,完全不知道胖是疾病的前期症状。”河南省肿瘤医院医生庄昊说,儿童肥胖如果不能及时控制和改善,严重的会得糖尿病、代谢紊乱等疾病。

关注农村“小胖墩”需要社会家庭总动员

“食”的问题是全社会的问题。由于经济条件相对落后、“空心化”等多重因素,农村儿童肥胖干预面临挑战,亟待各方形成合力,多措并举。

——家庭总动员,把好第一关。

诸多环节中,最关键的是家长。“6岁儿童处于一个脂肪的重聚期,如在这一时期采取有效应对措施,可以大大减低儿童以后发生肥胖的概率。父母必须负起责任,引导孩子选择更健康的生活。”郑州

大学第一附属医院护士冯莉说。

家长的言行直接影响孩子的行为,家长应通过学习“食”相关的知识,带动孩子一起学习,交流互动培养孩子良好的饮食习惯。

——学校抓落实,食育全方位。

由于孩子大部分时间是在学校度过的,学校成为培养孩子健康观念的关键场所。刘璐建议,逐步为农村学校配备营养师,负责制定学校食堂营养食谱,指导供餐人员选购、制作食物。同时,在学校开

展饮食行为教育,让孩子懂得各种食品有什么营养,有哪些危害,从而自觉地科学饮食,逐步形成良好的饮食习惯。

——政府设计,形成合力。

业内专家还建议建立国家营养日或营养周,开展食育进农村等活动,加大公益广告投入,发布适宜不同人群的膳食指南。针对农村留守儿童多的现状,在家庭监管缺失的情况下,政府可通过购买服务,让相关社会组织走进农村,帮助农村孩子健康成长。新华社发