

康养

KANGGYANG

合理饮食 适度运动 科学养生



春节期间,人们难免大鱼大肉,暴饮暴食会打破正常的饮食规律,特别是孩子的脾胃弱,抵抗力低,很容易受到损害。年后,肠胃一不舒服,大家往往会想中和一下肚子里的大量脂肪。在自我饮食调整过程中,不少人会陷入一些误区,引发适得其反的效果。

让饮食回归正常,开学季孩子的吃喝问题成为家长操心的大事。那么,应该如何调理肠胃呢?一起来听听专家的建议。

过个年11岁男童患上脂肪肝 开学季 也该给孩子肠胃“减减负” 如何调整饮食?听听专家的建议



11岁男童患脂肪肝 16岁女孩减肥掉头发

“每次春节长假过后,家长带着吃坏了胃的孩子来看病,医院就会迎来一个就诊高峰。”河南省儿童医院临床营养科副主任医师张敬说。

11岁的东东家住管城区,从小胃口就特别好的他比同龄孩子身体大一圈。春节假期,东东肚子疼,家长带他到医院看病。医生仔细查看了东东的病情,发现他皮下脂肪较厚,伴有腹痛等症状,经过一系列的检查后,诊断东东为非酒精性脂肪肝。医生根据东东的病情给他开了一些治疗的药物,并嘱咐他家长日常生活应注意合理膳食、荤素搭配,适当地加大运动量。

寒假期间,16岁的玉玉每天

和家人们一起吃喝少动,全家人体重都增长不少,快开学时看着镜子中的自己内心十分懊恼,哭着要减肥,妈妈找来各种方子和女儿一起节食,一周后虽然也瘦了七八斤,但妈妈发现她越来越食欲不振,甚至出现掉头发、乏力、精神不振的症状,急忙找医生。

记者从郑大三附院了解到,临近寒假结束时,来看病的患者中,有六成患儿因不良的饮食习惯而造成身体不适。郑大三附院副主任医师赵红果表示,近年来儿童饮食健康越来越受到家长们的重视,这是个好现象,但是有些家长对于健康饮食方面的误区也导致了不少问题。

节后饮食调整不能乱来,要避开这些误区

长假后,很多家长开始给孩子调整饮食。张敬表示,要注意几个误区。

误区一 只吃素不吃肉

春节大鱼大肉过后,一个格外形象的词就诞生了——“刮油”。不少人认为,春节期间吃了太多油腻荤腥的食物,春节过后,应当多吃青菜豆腐,把吃进去的油中和一下。这种做法并不科学,从春节间的全荤到春节过后全素,实际上对健康都没有好处。

张敬指出,节后饮食调整应当遵循几个原则:按时按量,均衡搭配,清淡为主。如果不是肠胃过度不适,素食三天即可,时间过长则易导致蛋白质、B族维生素及铁、锌等矿物质缺乏。建议每天选择一餐或两餐吃素,尤其晚餐,更要清淡些。

误区二 为减肥不吃晚饭

不少人认为“最有效”的减肥方法是不吃晚饭,或是用水果代替晚饭。张敬说:“我们常说早饭要吃好,午饭要吃饱,晚饭要少吃。吃少与不吃也是完全不同的。过节期间经常吃得特别饱,节后为了调整,就不吃晚饭,很可能造成营养的摄取不足。”

张敬分析,就中国人的饮食习惯而言,晚上这段时间到第二天早上,时间比较长,空腹对肠胃的损伤也比较大,甚至会影响到免疫力,人会更加容易生病。晚饭应当吃一些比较容易消化的东西,不要吃太多即可,饭后稍微运动一下,帮助消化。

误区三 只调节饮食不调节作息

过年期间,人们特别是青少年熬夜玩游戏、追剧的非常多。节后,大家都明白饮食不规律带来的负面影响,在饮食上面做调节,却没有从作息上面进行改变,仍然持续着过节时的不规律作息,过年时尚且可以晚睡晚起,年后只能晚睡早起。

对此,张敬强调,饮食的调理固然重要,但是作息的调整更加要保证,否则饮食再如何调节,身体都很难调整过来。特别是中小学生不规律的作息,很容易造成免疫力的降低,对于身体技能来讲无疑是雪上加霜。在调整饮食的同时,一定要恢复自己良好的作息,特别是睡眠,一定要得到保证,正常进行午休,晚间早睡,早晨早起。

开学季,如何帮孩子饮食回归正常?

寒假期间,家长对孩子饮食的宽容,让饮食不节的问题尤其突出,这无疑对孩子的胃肠道造成了负担,开学前应注意帮助孩子调整饮食、清理肠胃,让其“不堪重负”的肠胃得到休息和调整。郑州和康医院疼痛科主任戚亚奇表示,春节后较为常见的肠胃问题是消化不良,孩子可能会出现口气、舌苔厚、肚子胀、没胃口等。由于没胃口,自然吃得少,许多家长一看孩子吃得少就会紧张,于是哄着孩子吃或者逼着孩子吃,其实这样做完全没有必要。“人体有自我调节的功能,消化不好了,自然就吃得少了。稍微少吃点能减轻肠胃的负担,过段时间自然就回归正常了。如果此时还强迫孩子多吃,则会加重胃肠道负担,会适得其反。”

戚亚奇建议说,节后饮食首先要注意减少零食的量,保证一日三餐的定时进食。至于吃多少,则随着孩子的胃口来调整,建议家长多做一些开胃菜。有的家长会在节后给孩子做白粥“清肠胃”,专家认为,孩子上学在即,最重要的是营养均衡,吃白粥可以,但还是要看孩子的情况。如果孩子还能吃进去,就没必要老吃粥了。关键是要减少油腻食物,少糖、少盐,寒凉的食物(如雪糕等)也要少吃。

药膳食疗,帮助消化积食。戚亚奇分析,一般来说,脾胃功能因为饮食不节而受损后,饮食调理3~7天可得到恢复。如果孩子的消化不良问题比较严重,家长也无需太过担心,建议用麦芽和谷芽煲水喝,有助消化。还可以根据孩子的不同情况,添加一些帮助消化积食的中药材。例如,若孩子大便秘结、干硬,可用谷芽、麦芽加上莱菔子一起煲水,有助于大便通畅;若大便是烂的,

则可用谷芽、麦芽加上山楂、布渣叶煲水;对肉食太多导致的消化不良、口臭,可加鸡内金与谷芽、麦芽同煮。但对于平时身体就比较差、脾胃虚且消化不好的孩子来说,如出现拉肚子的情况,则可添加淮山、薏米、茯苓等健脾去湿的药材。

“除了饮食不规律、暴饮暴食带来胃肠道不适外,起居不规律和缺少运动也会影响胃肠的正常蠕动,因而必须注意让孩子多吃蔬菜以及多到户外运动。”河南中医药大学副教授高阳认为,春节过后,不少孩子会出现眼屎多、多梦、易发脾气甚至喉咙痛等“上火”症状,家长此时应帮助孩子“灭火”。

“中医认为,胃不和则卧不安,上火了肯定睡不好。清胃火一般用金银花、芦根,这些都是药食同源的材料,具有保健作用。”高阳说,“如果孩子上火情况不是很严重,家长也可以通过观察孩子的舌头来判断如何调理。如果舌头很红,可以用夏枯草煮水;若不红则泡菊花茶喝就可以了。另外,孩子的脾常不足,若是脾胃不好、消化不良,抵抗力比较差,就容易感冒,而感冒也会反过来影响脾胃功能。因此,在乍暖还寒的春季要注意保暖,注意休息,预防呼吸道疾病的发生。”

正观新闻·郑州晚报记者 樊无敌

