



扫码关注南国学堂

小朋友们 “体重管理”课堂 开课啦



小胖墩

健康生活,从“体重管理”开始。3月9日,国家卫生健康委员会主任雷海潮说,我们要实施“体重管理年”3年行动,目的是让大家学会健康的生活方式,少生病。为倡导大家培养健康的生活方式,海南今年也启动了“体重管理年”活动。体重管理如此重要,如果我们小朋友肥胖了要怎么减重呢?又该如何预防肥胖?一起来了解一下。

为什么会发胖?

小朋友,你知道为什么有些人会发胖吗?肥胖的原因有很多,比如遗传、饮食、运动少、生活习惯等。

其实,肥胖是因为身体里的脂肪积聚得太多,超过了健康的标准。这就像一个气球,如果吹进去的气太多,就会变得很大。肥胖的原因有很多,比如吃得太多,运动太少,或者身体的代谢出了问题。

常见的肥胖类型有两种:一种是“原发性肥胖”,就是因为我们平时吃的食物能量太高,比如吃了太多油炸食品、甜点、糖果,或者运动太少导致的。另一种是“中心性肥胖”,就是那种肚子圆圆的,像个小皮球一样。意思是脂肪主要堆积在肚子上,尤其是肚子里和肚子外面。因为肚子上脂肪太多,会让身体里的很多东西变得不正常。比如,血压可能会变高(这就是高血压),血液里的油脂可能会变多(这就是高脂血症),甚至还有可能得糖尿病。

小朋友最容易出现的是“原发性肥胖”,主要原因是吃太多或是没吃对、运动太少。比如,有些小朋友喜欢吃零食,不喜欢吃蔬菜水果,或者每天坐在沙发上不动,就会很容易发胖。中医也说,小朋友如果吃得太多、运动太少,身体里的痰湿就会堆积,导致肥胖。

肥胖会带来什么?

小朋友,肥胖可不是一件小事哦!它会带来很多麻烦。比如,肥胖的小朋友可能会得一些疾病,比如性早熟、2型糖尿病、打鼾、脂肪肝等。这些听起来是不是很可怕?

有一个叫欣欣(化名)的小女孩,11岁时体重就有62公斤,身高153.8厘米。她在医院被诊断为肥胖,还有胰岛素抵抗和脂肪肝。医生让她控制饮食,多运动,还给她开了药。可是,欣欣回家后没有坚持,还把药停了。

两年后,她的体重增加了13公斤,还出现了腺样体肥大,需要手术。手术后,医生说她还需要减肥,不然还是会有很多问题。欣欣再次来到医院,被检查出空腹胰岛素升高,还有卵巢囊肿。医生为她制定了一个全面的治疗方案,包括饮食、运动和药物治疗。3个月后,欣欣的体重从75公斤降到64.5公斤,腰围也变小了,身体也好多了。

所以,肥胖可不是小事,它会影响小朋友的身体健康,还会让小朋友感到不开心。我们一定要注意,不要让自己变成“小胖墩”。

肥胖了如何减重?

如果小朋友已经发胖了,该怎么办呢?

首先,我们要控制吃的量。肥胖的小朋友应该控制每天吃的食物总能量,做到“八分饱”。多吃天然、新鲜的食物,比如蔬菜、水果、鱼类,少吃油炸食品、甜点和含糖饮料。医生建议,肥胖小朋友的膳食能量要比正常体重的小朋友少20%左右。同时,要多吃一些让人感觉饱的食物,比如蔬菜和全谷物。如果实在吃不够,可以适当补充一些营养素补充剂。

运动也很重要!小朋友可以多做自己喜欢的运动,比如跑步、跳绳、游泳等。但要注意,运动量要适中,不要过度,否则可能会受伤。如果小朋友在减

肥过程中遇到问题,比如运动受伤或者呼吸困难,一定要及时找医生帮忙。

总之,减肥一定要听医生的话,不要盲目节食或者过度运动,不然可能会对身体造成伤害。

如何预防肥胖?

小朋友,我们都知道,肥胖是不好的,所以我们要尽量预防肥胖。而生活方式干预是减重的基础。

小朋友要保证每天的饮食均衡,多吃蔬菜、水果、全谷物和优质蛋白质,比如鱼、肉、蛋、奶。每天要吃12种以上不同的食物,每周要吃25种以上。同时,要控制饭量,不要吃得太多。小朋友还要养成好的饮食习惯。比如,不要挑食、偏食,不要暴饮暴食,吃饭时要细嚼慢咽。每天三餐要定时定量,早餐、午餐和晚餐的时间要合理分配。晚上9点以后最好不要吃东西,不然很容易发胖。

运动也很重要!小朋友每天要保证足够的运动时间,比如跳绳、跑步、游泳等。学校也会安排体育课,小朋友要认真参加,不要偷懒哦!

小朋友们,健康的生活方式很重要。我们要学会控制饮食,多吃健康的食物,多运动,这样才能保持健康,不发胖。(综合新华社、中国儿童中心、湖北日报、海南日报/本报记者凌云、人工智能小AI共创)

小AI对你说

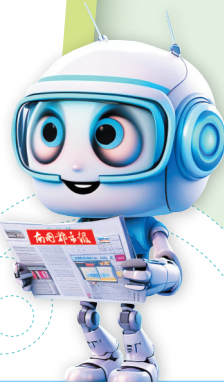
小朋友们,读完这期萌新闻,你知道如何管理自己的体重了吗?

欢迎来信分享你的思考,我们将择优刊发。

老师、家长,如果有什么意见、建议,也欢迎来信。

“萌新闻”每周五见

邮箱:nanguoxizuo@126.com



小AI带你读新闻
周五见