

春季减肥·经验篇

222斤重的14岁男孩是怎样在16个月里甩掉76斤肥肉的?

记者 张姝 通讯员 王雪飞

潘女士给快报来电:我女儿比较胖,和你们报道的体重200斤的14岁孩子很像,请问小孩子应该怎么减肥?

潘女士看到的那篇报道登在2月26日的快报上,题目是《不爱蔬菜 最爱吃肉吃零食 不爱喝水 牛奶饮料当水喝 14岁 200斤! 年纪轻轻就“三高”》。潘女士看了后非常担心肥胖影响女儿健康。

她女儿今年读初三,15周岁,身高161厘米,体重148斤。潘女士说,女儿小学时体重蛮标准,真正胖起来是从初一开始的,持续发胖已经3年了。她也给女儿分析了发胖原因,

“我女儿饭量很小的,每餐一小碗米饭罢了,可是很爱吃零食。喜欢的零食有膨化食品,巧克力、薯片、炸鸡,可以一直吃一直吃。为了她减肥,我家里从不买零食,可是孩子大了要上学的,大人每个月给的零花钱,她都买零食去了,在外面吃。我身材蛮标准的,老公偏胖一点点,但都不属于肥胖。女儿现在正处于青春期,在家里不爱说话,让她减肥真是一个大难题啊。”

带着潘女士的问题,记者采访了浙大儿院傅君芬教授等专家。

浙大儿院副院长傅君芬:孩子肥胖大多是吃出来的 胖孩子可以这样来控制体重

浙大儿院副院长、内分泌科主任傅君芬教授说:“很多家长在门诊里会和我聊,我孩子饭量其实很小,只吃一口饭。我让家长在纸上写从孩子早上睁开眼睛到晚上睡觉期间吃的每一样东西,我发现孩子摄入食物的热量往往是正常的两到三倍。有时候几颗山核桃看上去体积小,但是热量和一大碗饭是相当的。实际上,大部分孩子的肥胖都是吃出来的。”

傅君芬教授认为,潘女士女儿喜欢吃高糖、高脂、高能量的食物,这些食物恰恰是最容易导致肥胖的。甜食、油炸食物、碳酸饮料、糖果、巧克力、冰淇淋、蛋糕等吃得过多,造成体内总热量超标,长期蓄积,导致肥胖。

傅君芬教授建议潘女士,要解决女儿的肥胖,要从饮食调整开始。“青春期的孩子变胖,脂肪细胞的数量也会增多,长大后想减肥就会更困难,建议潘女士一定要和女儿好好谈谈,对孩子的减肥有耐心。”

肥胖的孩子可以这样来调整饮食:

首先少吃点心、奶油蛋糕、油炸类食物等高脂肪、高糖的食物。

其次,睡前、看电视时不吃零食,因为看电视时注意力全部集中在电视上,容易不知不觉摄入过多的能量。

最后,一日三餐要定时定量,每日饮食的热量应该合理分配,晚餐一般不要超过全天食物总量的30%。

傅君芬教授说,家长让需要减肥的孩子特别注意平衡膳食,食物要多样化,注意粗细搭配,同时可以多吃以下食物:

黄瓜:味甘性凉,具有清热解渴、通利水道的功能。

冬瓜:不含脂肪,富含钠盐,有利尿祛湿之功效。

白萝卜:含有能帮助消化的酶和能增进食欲的芥子油等物质,吃后能促进脂肪类物质更好地进行新陈代谢,从而可以避免脂肪在皮下堆积。

芹菜:含有丰富的无机盐和微量元素,大量的粗纤维及维生素等,被人体吸收后产生的热量少。

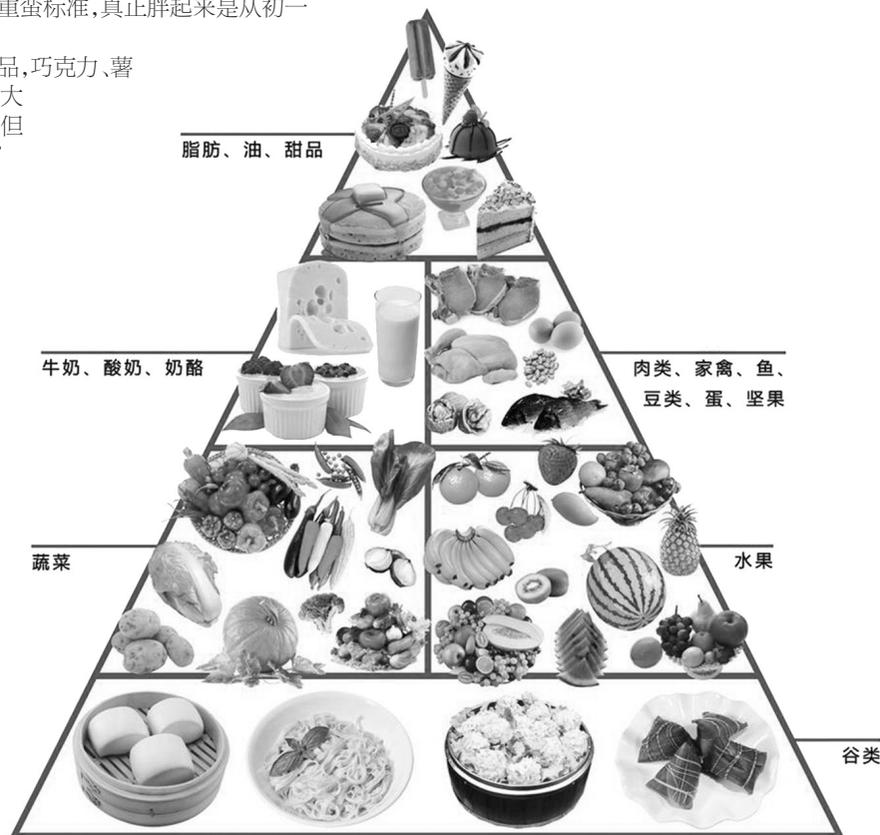
韭菜:可促进肠胃蠕动,有较好的通便作用,可促进排除肠道中过多的养分。

青椒:除含有营养物质外,还含有辣椒素,能促进脂质代谢,抑制脂肪在体内蓄积,适当吃些可助减肥。

绿豆芽:它含水分较多,被身体吸收后产生热量极少,同时还有利尿的功能,不利于脂肪堆积。

浙大儿院内分泌科黄轲副主任医师说,食物的烹饪方法也非常重要,蒸、煮、炖、清炒、凉拌等用的油少,菜肴的热量低。用煎、煮、炸等烹调法,用的油多,菜肴含热量高。

内分泌科吴蔚副主任医师提醒,不要因为孩子有些胖,就让她节食,尤其是对女孩来说更应该注意,不可轻易节食而影响发育。采用急剧的减肥方法,往往事与愿违。儿童减肥应采用体育锻炼为主,节食只适用于严重肥胖者。



健康饮食金字塔结构(科学的饮食应该是由底层往上)

14岁男孩减肥记

傅君芬教授说,只要持之以恒积极减肥,是可以甩掉肥肉的。“我有一个病人,姓罗,14岁,他从2014年下半年到我这里看病,当时身高165厘米,体重达222斤,腰围120厘米,而且血压偏高,有131/69mmHg。孩子每3个月来我这里复查一次,在服药治疗的同时,一直积极运动,过了16个月,孩子身高182厘米,已经甩掉了76斤肥肉,边上的人见了都说,他人都变了个样了。”

记者联系上了小罗的妈妈,她觉得儿子减肥成功的因素有:规范服药,改变不健康的饮食习惯,积极运动。

很多胖孩子的家长都说孩子不爱动,我觉得孩子的天性都是喜欢玩乐喜欢活动的。我的体会是,给孩子选择能够接受的运动方式,不应该强迫进行过量或者难度较大的运动。让孩子先有兴趣,才能坚持下去。只要我孩子运动,我就会鼓励她,有时陪着他一起运动。

我认为,最轻松实用的减肥运动就是“行走锻炼”。

谈到减肥,恐怕大家首先想到的就是节食和剧烈运动。不是每天饥肠辘辘,饿得头晕眼花,就是每天一身臭汗,累得半死。其实不用那么辛苦也可以减肥的,那就是每天行走5000步以上。

我曾经担心孩子学习任务重,没时间锻炼。傅教授告诉我,美国有研究发现:饭后45分钟左右,以每小时4.8公里的速度散步20分钟,热量消耗得较快,有利于减肥。我就利用上下学或晚饭后的时间安排孩子走路锻炼,不会因锻炼额外花掉很多时间,影响他学习。

我孩子也有过一段时间的运动倦怠期,不想运动了。傅教授和他说,必须运动30分钟以上才有效果。一般人在进行短时间快速运动时,糖分解能量供肌肉需要,而当人体进行长时间(超过30分钟)的耐力运动时,才能动员脂肪,所以只有进行中强度、长时间的有氧运动,才能燃烧脂肪。所以,我孩子每次慢跑、快走、跳绳时,每次运动的时间长度都是有保证的,运动强度也以中底强度为主。

傅教授还跟我说,孩子的运动强度可以采用脉搏来衡量:

有氧运动时脉搏应达到最大心率的50%至75%,可以参照公式:脉搏=(220-年龄)×(60%至75%)。如10岁儿童有氧运动时的脉搏应达到126至157次/分。开始运动时心率可以控制在低限,随着孩子运动能力提高,可以逐渐增加运动时间和频率。

另外,我在帮孩子减肥时,觉得医生的这两个说法也是很有道理的。一是运动并不是越多越好,要根据身体状况循序渐进地锻炼。二是在剧烈运动后,不要立即停下来休息,要给身体一段逐渐放松、平静的时间。

家电大咖云集苏宁“第一主场” 苏宁抛出2000万台单品标书

在供给侧结构性改革的大背景下,零售关系如何创新升级撬动家电市场? 家电零售未来将走向何方?3月1日,苏宁再次释放超强“引力波”,苏宁易购2016年度全球家电合作伙伴大会在南京召开,博西家用电器(中国)有限公司总裁盖尔克、LG电子大中华区CEO李惠雄、TCL多媒体首席运营官向征等100多名家电行业重量级大佬齐聚苏宁,与苏宁云商副董事长孙为民、苏宁云商COO侯恩龙等高管一同为2016年家电消费市场“把脉”。

在苏宁易购2016年度全球家电合作伙伴

大会上,苏宁面向各大家电厂商发出的“千万台家电单品标书”以及围绕用户、渠道、服务摆出的“黄金战阵”,无疑是对当前供给侧改革的一次有力呼应。

在苏宁模式的推动下,以用户为导向的纵向一体化资源调配将成为家电产业主流的发展模式,它将加快渠道、终端的资源流通速度,解决当前困扰整个行业供需错位的问题,同时,还将推动家电产品的结构性升级,让采购和生产端更为有序而富有效率,促使家电企业摆脱低端化竞争,并走出低级价格竞争的泥潭。