



随着《儿童青少年“五健”促进行动计划(2026—2030年)》的发布,儿童青少年的体重、视力、心理等健康问题已上升为国家战略层面的关注重点。暑假将至,孩子离开了规律的校园生活,容易陷入“报复性”放松。这既是体重失控的高发期,也是重塑健康体魄的“黄金窗口期”。

潇湘晨报·晨视频记者张树波 刘畅
指导单位:湖南省儿童医院
指导专家:儿童保健与健康管理中心 唐硕主任/副主任医师

B01
健康周刊

潇湘晨报

湖南出版投资控股集团主管、主办
全国统一连续出版物号: CN 43-0057
农历丙午年五月初四 2026年6月18日 星期四

不做“小胖墩”

结合湖南省儿童医院体重管理门诊1—5月统计数据来看,超重与肥胖患儿累计接诊2908例。

12岁的小豪(化名)平时住校,饮食尚可控。但一放暑假,便开启了“报复性”放松:每天睡到自然醒,早餐中餐合并吃,下午抱着薯片打游戏,晚餐后还要来份炸鸡当夜宵。一个半月后,他的体重从60公斤飙升至75公斤(身高155cm),BMI指数高达31.2,属于重度肥胖。经检查,他已出现非酒精性脂肪性肝病和高胰岛素血症。

9岁男孩乐乐(化名)日常三餐配比均衡,极少食用甜食、油炸食品,正餐热量摄入符合同龄标准。但他长期凌晨1点后入睡,日均手机、平板使用超7小时,每周户外活动不足3次,半年内体重上涨8kg,呈现典型腹型肥胖。门诊常规检查仅空腹甘油三酯轻度偏高,血糖、肝功能全部正常,无内脏器质性损伤。儿童长期作息紊乱、久坐可扰乱代谢节律,该类腹型肥胖若不干预,会逐步出现血脂、胰岛素、肝功能相关代谢异常。

这些观念可能要调整

孩子胖点没事,长大后抽条(瘦)?

真相:不少家长认为孩子只是“肥胖”,等年纪大些身形自然会瘦,但相关研究并不支持这一观点。儿童青少年时期是脂肪细胞数量激增、全身脂肪分布定型的关键阶段,儿时脂肪过量堆积不只是短期体重超标,还会对代谢、内脏、大脑发育造成长期难以逆转的改变。幼年肥胖大多会延续至成年,发育期形成的身体结构变化,仅靠成年后节食减脂很难修复,也是成年人易胖、减重困难的主要诱因;同时儿童肥胖会增加成年后代谢紊乱、慢性炎症、神经及心血管疾病风险。

除此之外,肥胖易加速骨骼提前闭合,孩子可能前长期高速度快,后期生长提前停滞,最终成年身高受损。

多吃肉就能长高?

真相:这是片面、缺乏

充足科学支撑的想法。身高依靠稳定的生长激素分泌,充足深度睡眠和规律运动才是调节激素分泌的核心,肉类、补品仅能起到辅助作用,无法主导长高。长期大量食用肉类、蛋白粉等高蛋白食物,会加重肾脏代谢负担,多余热量转化为脂肪,提升肥胖风险。

少吃就能瘦、不吃晚饭能减肥?

真相:多项研究证实,儿童青少年处于快速发育期,营养需求特殊,发育阶段造成的身体改变大多不可逆。依靠不吃晚饭这类极端节食方式减重得不偿失。长期断食会引发夜间低血糖,干扰生长激素分泌,打乱正常代谢,损害身心发育,还容易诱发报复性暴饮暴食,留下长期健康隐患。科学的儿童体重管理不能依靠粗暴断食,重点在于调整饮食结构、减少深加工食品摄入、三餐按时吃好,再配合适量运动,在满足生长营养需求的基础上合理控制体重。

暑期科学健体“实操方案”

减重的核心公式是:能量摄入<能量消耗。但我们必须在此基础上保证蛋白质、维生素和矿物质的充足供给。

饮食篇:把好“入口”关

强制戒断“热量炸弹”。含糖饮料(包括奶茶):一瓶500毫升的含糖饮料约含糖50g,远超儿童每日25g的推荐上限。建议用柠檬水、淡茶、无糖酸奶或纯牛奶替代。深加工零食(薯片、辣条、派):这类食物富含反式脂肪酸和钠,干扰代谢。家中可常备原味坚果、无糖酸奶、洗净的低糖水果作为加餐。

推荐“先汤(清汤)一再蔬菜一后肉一最后主食”的进食顺序。先吃富含膳食纤维的蔬菜能增加饱腹感,减少后续高热量食物的摄入。每餐用时20—30分钟,细嚼慢咽,让大脑及时接收“饱腹信号”。

运动篇:分龄而动,激活代谢

单纯的节食会流失肌肉,只有运动才能保持代谢活力。针对暑期闷热、少外出的特点,我们推荐“动静结合”的居家与户外方案。

项目:快走、游泳(最佳,水浮力保护关节)、踩椭圆机、骑自行车。

频率与强度:每周5—7次,每次持续40—60分钟。心率上升,呼吸加快,微微出汗,说话略显费力,但能交谈。

居家创意运动:爬楼梯(上楼快走,坐电梯下楼保护膝盖)、跳格子(用胶带在地板上贴出格子,做开合跳、高抬腿)。

警惕“空调病”

长期密闭吹空调、熬夜玩手机,温差与睡眠不足会削弱孩子呼吸道抵抗力,引发反复感冒、代谢调节紊乱。

小贴士

“三餐两点”极简食谱参考

早餐(7:30):全麦馒头/玉米(1份)+水煮蛋(1个)+纯牛奶(200毫升)+小黄瓜。

上午加餐(10:00):一小把原味坚果(3个核桃或10颗杏仁)或一个苹果。

午餐(12:30):杂粮饭(糙米+小米,占比1/3)(1拳大小)+清蒸鱼/去皮鸡胸肉(1拳大小)+蒜蓉西兰花(多多益善)。

下午加餐(15:30):不碰含乳饮料、果冻、蛋黄派,推荐无糖酸奶或蓝莓/圣女果。

晚餐(18:30):杂豆粥或蒸红薯+凉拌木耳/清炒时蔬+少量豆腐。

暑期家庭饮食红黑榜

红榜(推荐常吃)

白开水、纯牛奶、原味无糖酸奶、原味坚果、应季新鲜蔬果、鸡蛋、鱼虾、瘦牛肉、豆制品、杂粮主食、清淡菌菇汤。

黑榜(尽量少吃/不喝)

含乳饮料、膨化零食、辣条、油炸速食、冰镇碳酸饮料、高糖奶茶果汁、奶油夹心糕点、腌制蜜饯、重油外卖、冰镇甜品