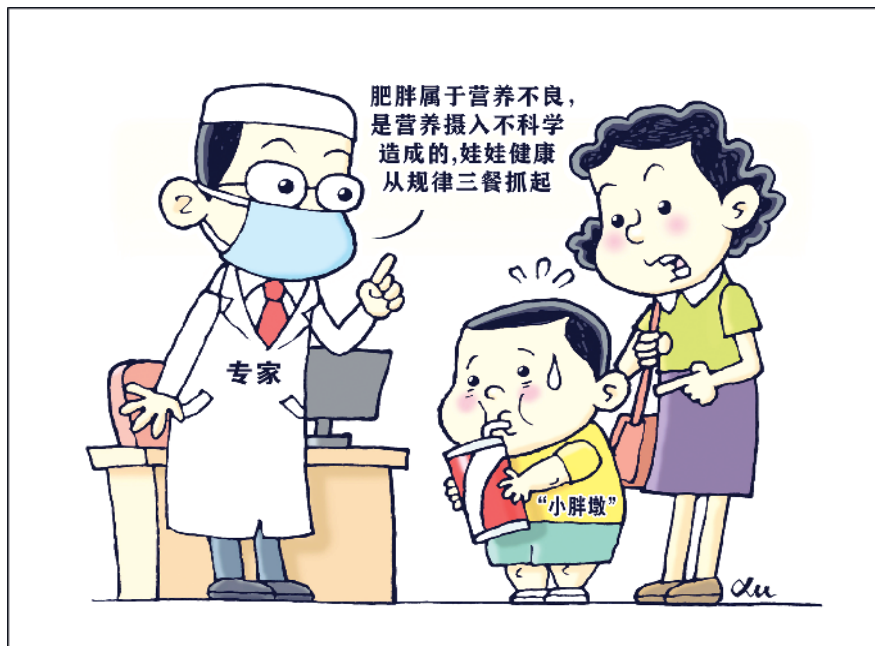


近两成超重肥胖！

青少年不能承受之“重”



吃出健康

新华社发 徐骏 作

5月20日是中国学生营养日，据统计，6至17岁儿童青少年，仍有近两成超重肥胖。居高不下的青少年肥胖率，让出席2022食育中国高峰论坛的专家学者们忧心忡忡。

专家呼吁，当务之急是要切实加强食育教育，加强学校、幼儿园、托育机构的营养健康教育和膳食指导，引导广大青少年科学均衡饮食、吃动平衡，将《健康中国行动（2019~2030年）》制定的“中小学健康促进行动”进一步落到实处。

“吃出来的问题越来越多”

《中国居民膳食指南（2022）》数据显示，6至17岁儿童青少年超重肥胖率高达19.0%，意味着每五个儿童青少年中约有一个超重肥胖，2015年这一比例为18%。

专家表示，近年来，青少年生长发育过程中，存在“身高跑

不过体重”的现象。2002年至2017年的15年间，以我国城市16岁男性为例，其平均身高增长3.9厘米的同时，体重增长了14.8斤。

《健康中国行动（2019~2030年）》指出：“目前我国人均每日添加糖摄入量约30g，其中儿童、

青少年摄入量问题值得高度关注。”

“进入新时代，我国食物种类和数量得到极大丰富，食物消费水平显著提升，城乡居民营养健康状况显著改善，与此同时，老百姓对健康的饮食和生活方式认识不足，吃出来的问题越来越

多。如膳食结构不合理，隐形饥饿严重，超重肥胖快速增长的势头仍未得到有效遏制，营养相关慢性病低龄化发展，居民尤其是学生体质提升任务依然艰巨。”国家食物与营养咨询委员会主任陈萌山在2022食育中国高峰论坛视频致辞中说。

小胖墩，大问题

“中小學生处于成长发育的关键阶段。”《健康中国行动（2019~2030年）》指出，“中小學生肥胖、近视等健康问题突出。”

儿童青少年超重肥胖，带来诸多问题：

——表面上看是营养过剩，其实是隐性营养不良。

长期从事学生营养研究的北京大学医学部教授朱文丽说，肥胖本身就是营养不良的一种表现形式。

式。调查表明，多数小胖墩在能量过剩的同时，依然存在微量营养素缺乏。

“肥胖表面上看是营养过剩，其实很容易存在隐性营养不良。”首都医科大学附属北京儿童医院教授米杰说，由于体内脂肪太多，肥胖的孩子很容易缺乏维生素D，从而影响钙的吸收和骨骼发育、身高发育，还容易发生骨质疏松等问题。

——慢病风险增加。

研究表明，儿童成为“小糖人”，多是肥胖惹的祸。“肥胖是血脂血症、动脉粥样硬化、原发性高血压、2型糖尿病及代谢综合征等成年期高发疾病的危险因素。”北京大学儿童青少年卫生研究所所长马军说，有长期随访研究发现，儿童时期肥胖者在成年期发生糖尿病的风险是体重正常者的约24倍。

——伤身，更伤心。

超重肥胖将引发社交和心理问题。马军说，除危及身体健康外，有研究发现，超重肥胖会降低儿童青少年的自尊和自信心，带来更高的被欺凌风险和低成绩表现。肥胖儿童还容易给同伴带来不勤快、身材差、活动不灵活、不爱运动、反应迟钝和易生病等负面刻板印象，导致孩子出现不合群、抑郁等问题。

健康，从加强“食育”起步

儿童、青少年是祖国的未来，民族的希望。2021年9月，国务院印发《中国儿童发展纲要（2021~2030年）》，提出了“儿童超重、肥胖上升趋势得到有效控制”的目标。

科学减重，要从调整膳食结构入手。“油盐肉摄入过多、蔬菜摄入显著不足，青少年的膳食结构必须调整。”中国粮油学会粮油营养分会秘书长贾健斌说。

为“保持健康体重”，《健康中国行动（2019~2030年）》开出“药方”，倡导中小學生“学会选择食物和合理搭配食物的生活技能。每天吃早餐，合理选择零食”“足量饮水，少喝或不喝含糖饮料”“自我监测身高、体重等生长发育指标”“避免高糖、高盐、高油等食品的摄入”。

《中国儿童发展纲要（2021~2030年）》提出，要“强化父母或其

他监护人是儿童健康第一责任人的理念”。专家呼吁，家长对孩子最好的爱不是盲目满足其口腹之欲，而是帮孩子从小建立健康生活理念，养成良好饮食运动习惯，管住嘴、迈开腿。

“中国的营养教育还缺乏科学系统的、适合中国国情的有效策略，缺乏政策尤其法规支持，学校、家庭、社区未建立良好的互动。”朱

文丽认为，政府应积极主导，以法律形式确保营养教育顺利开展，逐渐丰富教育内容，发展、完善教育体系。

“从当前实际看，相对于德智体美劳，食育更凸显其基础性和紧迫性。应从提高认知着手，从加强食育起步，全面推进国民营养健康素养的提升。”陈萌山说。

（据新华社电）