

肥胖、高血压、影响发育……

超加工食品对孩子危害多

本报讯 近期,英国伦敦帝国理工学院、巴西圣保罗大学、美国哈佛大学的科研人员在美国《医学杂志·儿科学》上发表文章称,超加工食品消费对儿童健康危害尤其大,摄入更多超加工食品的儿童,所有不健康指标都增长了。

超加工食品消费量猛增

研究人员对英国出生于1990年的9025名7岁至24岁儿童进行追踪,分别在7岁、10岁和13岁完成一份为期3天的食物日记。同时,应用NOVA食品分类系统计算孩子每日食物中超加工食品占饮食摄入量的百分比。研究发现,从10岁开始,超加工食品消费最多的儿童与消费最少的在体重指数(BMI)、腰围和体脂等指标上就有了明显区别;到24岁时,超加工食品消费多的人平均BMI增加1.2千克/平方米,体脂增加1.5%,体重增加3.7千克,腰围增加3.1厘米。研究者指出,摄入较多超加工食品的儿童,在青春期和成年早期时不健康指标增速更快。

北京大学公共卫生学院营养与食品卫生学系主任、中国营养学会副理事长马冠生和他的研究生周明珠介绍,NOVA食品分类系统是根据加工目的、加工程度将食品和饮料分类:1.未加工/最低程度加工的食品:新鲜、冷冻、研磨、巴氏杀菌或与空气隔离后发酵的非酒精类食品,如水果、蔬菜、牛奶、肉类、豆类等。2.从食物中提取的烹饪调味料:用于第1组食品的常见烹饪和调味,如食盐、糖、植物油、酱油、醋和黄油等。3.加工食品:新鲜食物经



资料图片

过盐、糖或其他烹饪成分制成的,不会改变食物结构,如罐装蔬菜、鱼罐头、奶酪等。4.超加工食品:经一系列复杂工业加工而成的食品和饮料,通常混入食品添加剂以增加口感、看起来色泽更诱人、更好闻、便于存储等。具体来说,超加工食品不仅包括方便面、汉堡、汽水、糖果、巧克力、人造黄油、甜甜圈和能量棒,还包括风味酸奶、即食调味酱、即热披萨等。

超加工食品在全球的食物比重越来越高。巴西圣保罗大学一项对79个高收入和中等收入国家近15年的调查发现,高收入国家的食品供应中超过一半是超加工食品,而在包括中国在内的中等收入国家,超加工食品消费量也迅速增加。

带来七种健康风险

武汉大学一项涉及33万人的研究发现,摄入较多超加工食品与全因死亡风险、心血管疾病、冠心病、脑血管疾病、高血压、代谢综合征、超重与肥胖、抑郁症、肠易激综合征、总体癌症、绝经后乳腺癌、妊娠期肥胖、青少年哮喘以及身体虚弱等健康隐患有关。“超加工食品的健康危机正在显现,尤其对孩子伤害更大。”湖北省妇幼保健院儿童消化内科副主任罗燕军主任医师说,在门诊中,没有食欲、患肥胖和脂肪肝,甚至患糖尿病的儿童越来越多。超加工食品摄入过多与以下7种健康风险密切相关。

1.更易肥胖。研究表明,超

加工食品摄入与热量摄入过量相关,食用超加工食品比例越高,儿童超重或肥胖风险越大。2.营养不良。孩子摄入过多超加工食品,可能出现喂养困难。3.影响发育。超加工食品摄入多的孩子更容易出现各种发育问题,如性早熟。4.容易抑郁。现在心理不健康的儿童在增多,有部分原因在于饮食。5.呼吸病增多。一项涉及巴西近11万青少年的研究发现,青少年的超加工食品消费量与哮喘风险呈正相关。6.心血管病风险高。儿童时期食用过多超加工食品与青春期甚至成年后心血管病的发生有关,包括越来越常见的儿童高血压。7.代谢病增多。在门诊中看代谢系统疾病的儿童大多有

吃“垃圾食品”的习惯。

多吃点新鲜天然的食物

“加工本身无罪。”马冠生说,几乎所有食品都要经过加工,才能不被大量细菌污染,才能更好地满足人们食用。最重要的是,我们要合理选择健康食物,减少摄入过多超加工食品。两位专家建议家长们做好以下三步:

首先,从小培养健康饮食行为和观念。家长要带孩子一起选购和制作食物,教会孩子健康饮食行为,包括:1.规律进餐,定时定量,尽量选择加工程度小的食品。2.选择卫生、营养丰富的食物作零食,如水果、奶类、大豆及其制品、坚果、全麦面包等。3.不喝或少喝含糖饮料。4.要尽量少在外就餐,合理选择快餐。5.不偏食挑食,不暴饮暴食。6.禁止饮酒。

其次,识别超加工食品,要学会看配料表:1.含有超过5种成分的产品可能经过超加工;2.是否有一连串你不认识的东西;3.是否含糖、果葡糖浆、精炼植物油等成分;4.是否含苯甲酸钠、硝酸盐、亚硫酸盐、BHA、BHT等防腐剂。符合以上任一特征,可能是超加工食品。一些含防腐剂的食物,如腊肠(含盐和硝酸盐),也被视为超加工。

最后,如果孩子深陷超加工食品“无法自拔”,家长可以循序渐进地改变其饮食偏好。用低加工食品逐渐替代超加工食品,比如将零食换成香蕉、牛奶或苹果等,在午餐时加一份蔬菜。即使孩子最开始不愿意,也不要斥责,应该耐心地鼓励和引导。(张健)

孩子异物入耳,怎么办?

暑假一到,异物入耳事件发生率高了起来。来医院取出来的耳道异物也是各式各样:纽扣电池、石子、玻璃珠、豆子、橡皮泥、昆虫等。耳鼻喉科医生建议,怀疑外耳道内有异物,不可自行用镊子或挖耳勺等尖锐物品伸入外耳道内,否则容易将异物推向耳道更深处,加重症状。此时需及时至耳鼻喉科门诊急诊就诊,经检查确认有耳内异物的,医生将根据异物的性质、形状和位置的不同,采取不同的取出方法。

三类常见耳道异物需提防

日常门诊急诊,遇到的耳道异物,通常可分为三类。植物性异物:常见为谷粒、豆类、小果核等;非生物性异物:多为石子、铁屑、玻璃珠、

塑料玩具等,是最常见于儿童的异物;动物性异物:如体型较小的各种昆虫,可爬入或飞入耳内,多发生于夏季和卫生环境不佳的居室内,多为患者不备,如在睡眠状态下遭受昆虫自行侵入,所以患者多在夜间急诊就诊,常见于成年人,可能与成人外耳道宽大有关。

异物种类、大小不同以及因人而异的耐受程度,导致耳道进入异物之后的临床症状不同。较小、无刺激性异物多无症状。较大异物,堵塞外耳道或伤及鼓膜,症状相对明显,锐利坚硬的异物可损伤外耳道、鼓膜,导致耳痛、耳内噪声、听力下降等症状,儿童患者不会诉说时,常表现为手抓患耳、摇头,伴有哭闹、烦躁。另外,动物性异物刺激外耳道、鼓膜时还可能引起患者

瘙痒难忍、反射性咳嗽或眩晕。有的昆虫足上有倒刺或是噬咬鼓膜时极易引起鼓膜损伤,导致鼓膜炎、中耳炎等并发症。

耳道内进入异物后怎么处理?

耳道内发现进入异物后,首先不必过于惊慌,经检查确认耳内异物的性质、形状和位置不同,采取不同的取出方法。

如果异物位置未越过外耳道峡部、未嵌顿于外耳道,可用耵聍钩直接勾出。若是活动性昆虫类异物,先用油类、乙醇等滴入耳内,或用浸有乙醚(或其他挥发性麻醉剂)的棉球置于外耳道数分钟,将昆虫麻醉或杀死后用镊子取出或冲洗排出,避免在夹取过程中活动性昆虫剧烈挣扎损伤耳内结构,甚至

逃向耳道深处,加大取出难度。

如异物较大,且于外耳道深部嵌顿较紧,需于局麻或全身麻醉下取出异物,必要时行耳内切口,甚至需要凿除部分骨性外耳道后壁,以利于异物取出。幼儿患者宜在短暂全麻下取出异物,避免因术中不合作造成损伤或将异物推向深处。

外耳道继发感染者,应先行抗感染治疗,待炎症消退后再取异物;或取出异物后积极治疗外耳道炎。取出异物后,若有外耳道皮肤及鼓膜受损导致外耳道炎、鼓膜炎、中耳炎的,应积极对症治疗,可局部滴用抗生素滴耳液或口服抗生素等,避免患耳进水,定期复查,必要时通过检测听力以评估损伤程度和恢复情况。

(王婧)

高脂肪饮食增加慢性疼痛风险

本报讯 疾病缠身导致疼痛世人皆知,饮食不当导致疼痛则鲜为人知。美国一项新研究发现,高脂肪饮食会增加糖尿病或肥胖症等疾病患者慢性疼痛风险。

新研究中,美国得克萨斯大学研究团队首先给实验鼠喂食了6个月的富含欧米伽6脂肪酸的食物。该脂肪在每日食物总热量中的占比达到11.8%(美国健康饮食指南的推荐率为1%至2%)。与喂食低欧米伽6脂肪酸食物的实验鼠相比,喂食富含欧米伽6脂肪酸食物的实验鼠,两个月之后对机械刺激和冷热刺激产生的过度反应时间比对照组多3倍。这意味着其传导纤维对疼痛等刺激反应更加敏感。研究人员还发现,摄入高欧米伽6脂肪酸食物的实验鼠面部三叉神经节、脊椎背神经节等处发现高水平的提示外周神经病变的标志物。这一结果表明,吃得越油,疼痛越重。(徐澄)