

家长课堂

科学摄入奶制品
生长发育更健康

□记者 吉双琦

幼儿的奶制品摄入对生长发育有哪些影响?摄入量有无参考标准?在近期举办的“2025 奶酪技术与市场发展论坛”上,国家儿童医学中心、上海交通大学医学院附属上海儿童医学中心(简称“儿中心”)与国内知名食品科技企业联合发布《儿童奶酪摄入情况及相关影响因素的真实世界研究》,通过研究我国多区域3~6岁学龄前儿童营养状况、膳食结构、营养认知与行为等,观察学龄前儿童奶制品摄入变化,探索学龄前儿童奶制品摄入对生长发育和膳食质量的影响。

奶制品摄入提升膳食质量

《中国居民膳食指南》建议学龄前儿童每人每天摄入350~500克奶及奶制品。该项研究通过发放调查问卷、门诊随访等方式,调查1000名3~6岁儿童,观察他们的营养状况、膳食结构、健康知信行等变化,评估奶制品摄入是否达到推荐量。

6个月的观察研究结果显示,通过每天提供2支奶酪棒,这些孩子的健康饮食指数评分显著提高,即膳食质量显著提升,同时,所在家庭奶制品相关的营养认知和营养行为也得到可观改善。此外,受试者中,奶制品摄入量达标的儿童与未达标的儿童相比,身高增长也相对更明显。

对于发起此项研究的背景,儿中心临床营养学科带头人洪莉教授介绍,研究显示,很多孩子的生长发育问题及相关疾病,与较差的膳食质量密切相关,

尤其是富含优质蛋白的食物摄入不足。奶制品富含优质蛋白,且易消化吸收。中国营养学会提倡,不同年龄段的孩子,每天都要摄入足量奶制品。本次研究探讨奶制品摄入对于学龄前儿童膳食质量、生长发育的影响,以期改善儿童膳食质量、促进生长发育提供循证支持。

奶酪可作为零食替代

奶酪是优质奶制品的代表,也适合当前快节奏的生活需求。通过增加奶酪摄入,进而提高奶制品摄入总量,对学龄前儿童的整体饮食质量有积极作用,且可能对学龄前儿童生长有积极影响。相较于其他乳制品,奶酪在提升儿童膳食质量方面有不少优势。

洪莉表示,奶酪营养密度非常高,富含优质蛋白质、钙等营养素,而且相对来说携带较为方便。奶酪经过适度发酵,有利于消化吸收。在液体奶制品摄入不足情况下,奶酪可以作为替代和补充,提升奶制品一日总摄入量。尤其是低年龄孩子,生长发育比较快,在两餐之间或外出游玩时,可将奶酪作为零食替代和能量补充,助力儿童健康成长。

洪莉提醒父母,保障儿童营养健康首先要保证健康膳食,做到全面、均衡、适量。学龄前儿童每天要有足够的身体活动时间,不仅可以强壮体格,还能促进长高。此外,要保持优质睡眠、健康心理以及良好的人际交往等,形成真正全面的健康生活方式。

父母须知

抓住近视防控“黄金期”

近视防控包括两方面的工作:预防和控制。为达到防控目标,更应该把哪个作为重点呢?我们的答案是:预防,“黄金期”为3~6岁。

首先,要了解两个概念。

远视储备:指儿童眼球发育过程中存在的生理性远视度数,随年龄增长逐渐消耗,其本质是眼轴长度与屈光力匹配的动态平衡,过早消耗(远视储备低于年龄阈值)是近视发生的最早预警信号。研究数据表明:3~6岁远视储备不足者,未来3年近视风险提高3~5倍。

近视前期:指儿童青少年尚未达到近视诊断标准,但存在显著近视风险因素,且生物学指标提示眼轴过度增长的临床状态,属于可干预的关键窗口期。有研究显示:通过早期干预可使近视发生率降低50%~70%。近视前期是逆转屈

光发育异常的最后阶段,预防的收益(包括疗效和经济)远大于控制。

那么,为何3~6岁是近视防控的“黄金期”呢?

一方面,3岁以上儿童大多能配合视力相关检查,家长可带孩子至医院或视光机构,建立视力和眼屈光发育档案,更好地监控数据。另一方面,3~6岁处于学龄前期,学习压力小,如发现远视储备消耗过快或眼轴增长过快,甚至已进入近视前期,家长和孩子更容易配合医生的干预方案。此外,这个年龄段的儿童正处于养成良好读写习惯的阶段,通过就诊过程中医生的宣教,有利于他们养成良好习惯,受益终生。

上海中医药大学附属龙华医院
中医预防保健科
张云霞(副主任医师) 谢葵培

育儿宝典

跳蚤叮咬传病
学会合理应对

日前,有新闻报道某外省市学校跳蚤泛滥,不少孩子腿上、手上布满红疹,一挠就是一大片。学校组织学生将所有行李打包回家,并和当地疾控中心联合进行多轮集中消杀。有家长担心,家里会不会出现跳蚤叮咬孩子?发现跳蚤该怎么处理?

认识“跳蚤”

蚤是一类无翅、善跳跃、营寄生生活的小型昆虫,因其演化出强劲的足,被人们称之为“跳蚤”。本市常见种有猫栉首蚤和犬栉首蚤。蚤类叮咬吸血、边吸血边排粪的习性使它可以传播疾病,包括鼠疫、肾综合征出血热、地方性斑疹伤寒、布鲁氏菌病等。

叮咬痕迹

跳蚤叮咬往往成片分布,叮咬部位会出现大小不一、带有环形的红点,中间有暗红色伤口(口器的印迹),周围肿

胀,伴随着不同程度的瘙痒。严重者可能会形成斑丘疹、伴有疼痛或灼热感的水疱,甚至继发感染。

处理方法

如被跳蚤叮咬,尽量避免抓挠,可涂抹风油精、花露水等止痒产品,也可外用炉甘石洗剂止痒,或者在医生指导下使用抗组胺药物。若出现发热、红疹症状,请及时就医,并告知医生叮咬史。

发现跳蚤后,应该及时通过环境治理、物理防制、化学防制等方法处理。包括:保持居家环境卫生,及时清理容易孳生蚤类的灰尘、地毯;染蚤衣物和被褥可高温处理;少量跳蚤可使用粘蟑纸、粘蝇纸黏捕;如家中跳蚤较多,建议寻求专业有害生物防制公司灭除;发现宠物染蚤,可清洁梳毛,外用驱虫药物,高温处理宠物用品。

上海市疾病预防控制中心 刘曜

审阅:范明秋 副主任医师

本栏目由上海市预防医学会提供支持

上海东方卫视融媒体中心(上海市公益广告协调中心)

历览前贤国与家
成由勤俭破由奢

唐·李商隐《咏史》

坚决制止餐饮浪费 切实培养节约习惯