



## 食药同源与健康



## 小心,别让肥胖偷走孩子的健康

作者:李彦昕 梁嘉蕙

孩子白白胖胖让你爱不释手,觉得“能吃是福”,一味放纵,从不加以制止?那么结果可能就是孩子从“胖乎乎”变成“肉墩墩”。不要小看肥胖的影响力,它不仅影响运动能力、认知发展,也对心血管系统、呼吸系统等产生不良影响,同时会增加多种慢性病的发病风险。饮食对肥胖的重要性不用多讲,保持合理的饮食结构和习惯,积极运动,对减轻孩子体重,促进身体健康具有重大意义。

随着人们健康意识的增强,家长逐渐认识到改变孩子的饮食和生活习惯,可以有效控制肥胖。中药药膳、代茶饮也因简单方便、食疗效果好、孩子容易接受而受到家长的喜爱。

## 积极运动,促进身体健康

充足的运动不仅可以促进孩子的身体健康,也能预防和控制肥胖。学龄前儿童每天身体活动的总时长应达到3小时,学龄儿童应保证至少60分钟以有氧运动为主的中高强度运动(如快走、游泳、球类运动等)。肥胖儿童运动应遵循循序渐进的原则,养成长期运动的习惯,还可根据身体状况选择传统健身方式如八段锦、五禽戏等。

## 小份多样,合理膳食结构

日常膳食应做到食物多样,每天的食物应包括谷薯类、蔬菜水果、禽畜鱼蛋奶类和大豆坚果类,达到每天摄入12种以上食物,每周摄入25种以上食物。肥胖儿童应控制膳食总能量摄入,做到吃饭八分饱。尽量选择天然、新鲜食材,提高鱼类、蔬菜、大豆及其制品的摄入量,保证优质蛋白质、维生素、矿物质摄入量。减少高油、高盐和高糖的食物的摄入,如油炸食品、甜品、含糖饮料和糖果。

## 辨证施食,因人因地制宜

肥胖儿童食养可以根据不同地区地理特点、饮食习惯选择适宜的食物。岭南沿海地区温暖潮湿,宜清淡饮食,可多食蔬菜、水果、鱼虾、豆制品等食物。各类食物搭配原则可参考“中国居民膳食指南2016”中设计的平衡膳食宝塔,分为优选(绿灯)食物、限制(黄灯)食物和不宜(红灯)食物3类。如水果类,优选食物为绝大部分水果,如浆果类、核果类、瓜果类等,限制食物为冬枣、山楂、部分热带水果如香蕉、榴莲、西瓜等,不宜食物为各类高糖分的罐头水果和果汁。

作为不同体质,可通过辨证的药膳服食来改善体质,减少肥胖的风险。

**1. 痰湿内盛证:**形体肥胖,身体沉重,肢体困倦,口干而不欲饮,大

便粘滞不爽,嗜食肥甘,喜卧懒动,舌淡胖或大。

## 常用药膳:

**赤小豆薏苡仁粥:**赤小豆15克,薏苡仁20克,橘皮5克,粳米50克。将赤小豆、薏苡仁洗净,浸泡2小时,橘皮稍加浸泡。再与粳米一起放进锅内,加入适量清水,大火滚沸后,改为中小火再煮约30分钟即可。可代替部分主食食用,每周2-3次。

**2. 脾虚不运证:**肥胖臃肿,神疲乏力,身体困重,或有四肢轻度浮肿,晨轻暮重,劳则加重,饮食如常或偏少,既往多有暴饮暴食史,小便不利,大便溏或便秘,舌胖,边有齿印。

## 常用药膳:

**山药莲子饼:**鲜山药50克,莲子15克,茯苓粉5克,面粉50克,牛奶50毫升,鸡蛋1个。山药洗净削皮,莲子去心稍浸泡,和山药一起放入锅中蒸20分钟,晾凉后筛入面粉和茯苓粉,倒入适量牛奶、鸡蛋、酵母,搅拌均匀揉成面团,切成合适大小后发酵,电饼铛烙熟。可代替部分主食食用,每周2-3次。

**3. 脾肾阳虚证:**形体肥胖,易于疲劳,四肢不温,甚或四肢厥冷,喜食热饮,小便清长,舌淡胖。

## 常用药膳:

**益智核桃猪肚汤:**益智仁10克,核桃仁40克,枸杞子15克,山药20克,生姜10克,猪肚80克,胡椒调味。猪肚清洗干净后焯水切块备用,将所有食材和猪肚一起放入煲



图源千图网

内,大火煮沸后改为中小火再煮40分钟,调味即可食用。佐餐食用,每周2-3次。

## 其他常见的症状食养方

## 1. 山楂荷葛饮

山楂5克,荷叶5克,决明子5克,葛根粉5克。一起放入壶中,加开水冲泡。代茶饮,每周2-3次。

主要功效:清热、消积、除烦、生津、疏肝明目。适用于目赤肿胀、口舌生疮、肉食积滞者。

山楂属于消食类中药,含有黄酮类成分、维生素C、脂肪酸、山楂酸以及脂解酶等,具有一定的调脂和促进消化的作用。而且现代研究发现,黄酮类成分可以降低血脂和胆固醇,山楂中的维生素C具有减肥、降脂的作用。其中还含有脂肪酸,可以促进胃消化酶分泌,还有山楂酸,可以提高蛋白分解酶的活性,山楂中的解脂酶还可以促进脂肪分解,于减肥有一定的好处。荷叶中含有荷叶碱,可以阻止肠道对脂肪的吸收,也有利于防止血液中脂肪堆积;决明子具有润肠通便的作用,有助于促进胃肠道蠕动,抑制碳水化合物与脂肪在肠道的吸收,促进肠道排泄;葛根中含有大量高活性的异黄酮,具有显著的模拟、干扰、双向调节雌激素和孕激素对人体过刺激

激,能有效补充和调理内分泌水平,加快体内新陈代谢,排除毒素,降低血糖,燃烧脂肪,可明显削弱堆积的脂肪。四者均可有助于改善胰岛素抵抗,助力减肥。

## 2. 三仁馒头

核桃仁10克,甜杏仁10克,桃仁3克,面粉50克。将核桃仁、甜杏仁、桃仁提前洗净晾干,研磨后过筛成粉,所有食材混合均匀,揉成光滑的面团,切成合适大小。待面团发酵后蒸熟。可代替部分主食食用,每周2-3次。

主要功效:止咳平喘、润肠通便、活血化痰。适用于大便干结、咳嗽喘息、气血不畅者。

值得注意的是,药膳的代茶饮功效再好,也无法代替正规治疗。但良好的饮食习惯和合理的膳食结构,不仅可以预防和控制肥胖,也能促进身体健康。肥胖的预防与控制,也需要家长和孩子共同的努力和长期坚持。

## 链接

那么如何判断自己的孩子只是“胖乎乎”,还是已经进展到“肉墩墩”呢?

年龄<2岁:建议使用“身长的体重”来诊断,根据世界卫生组织2006年的儿童生长发育标准,参照同年龄、同性别和同身长的正常人群相应体重的平均值,计算标准差分值(或Z评分),大于参照人群体重平均值的2个标准差(Z评分>+2)为“超重”,大于参照人群体重

平均值的3个标准差(Z评分>+3)为“肥胖”;2-5岁超重与肥胖儿童:则推荐使用BMI和中国2009年发表的《中国0-18岁儿童、青少年体块指数的生长曲线》筛查;BMI=体重(千克)/身高<sup>2</sup>(米<sup>2</sup>),与体脂相关且相对不受身高的影响。如果觉得孩子的BMI指数偏高,建议到医院寻找专科医生进行进一步检查与治疗。

## 李彦昕

副主任中医师、医学硕士,广州中医药大学儿科专业硕士研究生导师。世中联小儿推拿专业委员会理事,中国针灸协会灸养专业委员会委员,广东省保健协会儿童保健分会常委,广东省科普作家协会食药同源健康专业委员会常委,广东省中医药学会儿科专业委员会委员,广东省中医药学会小儿推拿专业委员会委员,广东省针灸协会适宜技术推广专业委员会委员,广东省保健协会儿童内分泌遗传代谢分会委员。第8届羊城青年好医生。

## 梁嘉蕙

广州中医药大学第二临床医学院2020级中医学八年制在读硕士研究生

