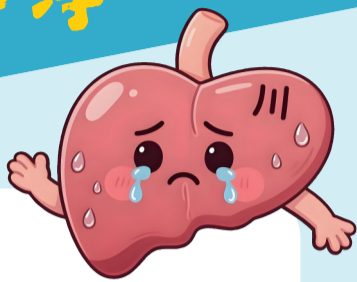


肝肝净净 不做油腻少年

调整饮食 迎接开学



济宁晚报全媒体记者 王艳茹

近年来,青少年脂肪肝的检出率逐年上升,“小胖墩”的健康问题备受关注。春节期间,高油高脂的“年味儿”美食、不规律的作息,更让不少“小胖墩”的肝脏代谢雪上加霜。

“青少年儿童高糖、高脂、高油饮食摄入过多,膳食纤维、优质蛋白反而不足,饮食不规律、久坐少动。再加上春节聚餐时多食油炸、红烧菜、甜品饮料,容易暴饮暴食、作息紊乱,进一步加重肝脏代谢负担。”近日,济宁市公共卫生医疗中心肝病二科主任医师郑玉山告诉记者。

如果饮食不当,身体可能发出哪些肝脏不适信号?

Q

- A**
1. 消化道异常:频繁腹胀、恶心、呕吐、厌油腻,进食量减少,反复出现腹泻或大便颜色异常。
 2. 皮肤与黏膜异常:皮肤和巩膜黄染,皮肤出现不明瘀斑、瘀点。
 3. 腹部与全身症状:右上腹出现隐痛、胀痛或刺痛,按压时痛感明显,持续乏力、嗜睡,休息后难以缓解。出现下肢水肿、腹部膨隆等症状。

需及时就医的情况包括:

皮肤、巩膜发黄,或大便颜色异常;右上腹剧烈疼痛且持续不缓解;出现腹水、下肢水肿;牙龈、鼻腔频繁出血,或皮肤出现大面积瘀斑;恶心、呕吐等症状。

您认为导致青少年脂肪肝的主要饮食原因是什么?春节期间的饮食模式是否会加剧这一风险?

Q

A

1. 精制糖+高油摄入超标:奶茶、碳酸饮料、蛋糕甜品摄入多,炸鸡、薯条、油炸零食吃得多吃得多,肝脏脂肪负担较重,远超代谢速度。

2. 膳食结构失衡:主食吃精米白面多,粗粮蔬菜少;爱吃肥肉、加工肉,优质蛋白(鱼虾、瘦肉、豆制品)摄入不足,肝脏缺少转运脂肪的原料。

3. 不良饮食习惯:三餐不规律,熬夜、睡懒觉,导致早餐不吃、晚餐过量,甚至睡前加餐,夜间肝脏代谢变慢,脂肪更容易堆积。

春节期间,青少年儿童餐食重油重甜,脂肪和糖类饮食短期内猛增。亲友聚餐时易暴饮暴食,每餐吃太饱,肝脏持续超负荷分解脂肪,代谢能力跟不上。此外,作息、运动紊乱,比如,熬夜久坐看电视、玩手机,热量消耗少,脂肪只进不出,都会加重肝脏负担。

家长如何帮助孩子建立受益终身的健康饮食观念?

Q

A

家长要言传身教,养成健康饮食习惯,不挑食、不暴饮暴食、不酗酒;减少高油高盐加工食品的采购,让健康饮食成为家庭共识。家长们可用通俗易懂的语言向孩子讲解“肝脏喜欢什么”“哪些食物伤肝脏”,用“绿色蔬菜是肝脏清洁工”这样的比喻,让孩子理解饮食与健康的关联。

开学前不强迫孩子吃过多食物,尊重孩子的饱腹感;面对零食、饮料,设定合理的食用规则;引导孩子多喝水,用白开水代替含糖饮料,养成日常补水的习惯。

开学后要延续健康的饮食模式,让孩子明白健康饮食是受益终生的生活方式。

开学在即,对于正在长身体、又需要控制体重和肝脂肪的青少年,如何调整饮食?

Q

A

1. 定量不贪多:饭前先吃半碗蔬菜,再吃优质蛋白,最后吃主食,每餐七八分饱。每口慢嚼,延长进食时间,身体更容易感知饱腹感。

2. 优蛋白+粗主食:蛋白选鱼虾、去皮禽肉、豆制品;主食换成杂粮饭、玉米、山药,替代纯精米白面。

3. 少油少糖,清淡饮食:烹饪方式优先蒸、煮、炖、凉拌,避开重油、油炸菜,少放糖。

4. 规律饮食、不熬夜、适当运动:三餐按时吃,晚上8:00后不进食,不熬夜,不吃零食。饭后可以和家人散步15至30分钟,平时帮着收拾家务消耗热量,运动可以促进新陈代谢,助力肝脏健康。

我的可乐、薯片、大鸡腿……

