

肥胖、高血壓、影響發育…… 超加工食品對孩子禍患無窮

近期，英國倫敦帝國理工學院、巴西聖保羅大學、美國哈佛大學的科研人員在《美國醫學會雜誌·兒科學》上發表研究稱，超加工食品消費對兒童健康危害尤甚，攝入更多超加工食品的兒童，所有不健康指標都增長了。

超加工食品消費量猛增

研究人員對英國出生于1990年的9025名7~24歲兒童進行追蹤，分別在7歲、10歲和13歲完成一份為期3天的食物日記。同時，應用NOVA食品分類系統計算孩子每日食物中超加工食品占飲食攝入量的百分比。研究發現，從10歲開始，超加工食品消費最多的兒童與消費最少的在體重指數(BMI)、腰圍和體脂等指標上就有了明顯區別；到24歲時，超加工食品消費多的人平均BMI增加1.2千克/平方米，體脂增加1.5%，體重增加3.7千克，腰圍增加3.1厘米。研究者指出，攝入較多超加工食品的兒童，在青春期和成年早期時不健康指標增速更快。

北京大學公共衛生學院營養與食品衛生學系



主任、中國營養學會副理事長馬冠生和他的研究生周明珠介紹，NOVA食品分類系統是根據加工目的、加工程度將食品和飲料分類：1.未加工/最少程度加工的食品：新鮮、冷凍、研磨、巴氏殺菌或與空氣隔離後發酵的非酒精類食品，如水果、蔬菜、牛奶、肉類、豆類等。2.從食物中提取的烹飪調味料：用于第1組食品的常見烹飪和調味，如食鹽、糖、植物油、醬油、醋和黃油等。3.加工食品：新鮮食物經過鹽、糖或其他烹飪成分制成的，不會改變食物結構，如罐裝蔬菜、魚罐頭、奶酪等。4.超加工食品：經一系列複雜工業加工而成的食品和飲料，通常添加食品添加劑（如着色劑、香精、乳化劑、甜味劑、防腐劑、穩定劑、增稠劑等）以增加口感、看起來更誘人、聞起來更美味、便于存儲等。具體來說，超加工食品不僅包括方便面、漢堡、汽水、糖果、巧克力、人造黃油、甜甜圈和能量棒，還包括風味酸奶、即食調味醬、即熱披薩等。

超加工食品在全球的食物比重越來越高。巴西聖保羅大學一項對79個高收入和中等收入國家近15年的調查發現，高收入國家的食品供應中有一半是超加工食品，而在包括中國在內的中等收入國家，超加工食品消費量也迅速增加。2015年，一項對中國1.5萬名兩歲以上參與者的研究發現，74.5%的參與者食用加工食品（包括超加工食品），參與者每日總能量攝入的28.5%~40.2%來自



加工食品。更值得警惕的是，中國加工食品購買量正以每年50%的速度增長。

帶來七種健康風險

武漢大學一項涉及33萬人的研究發現，攝入較多超加工食品與全因死亡風險、心血管疾病、冠心病、腦血管疾病、高血壓、代謝綜合徵、超重與肥胖、抑鬱癥、腸易激綜合徵、總體癌癥、絕經後乳腺癌、妊娠期肥胖、青少年哮喘以及身體虛弱等健康隱患有關。“超加工食品的健康危機正在顯現，尤其對孩子傷害更大。”湖北省婦幼保健院兒童消化內科副主任羅燕軍主任醫師說，在門診中，沒有食欲、患肥胖和脂肪肝，甚至患糖尿病的兒童越來越多。超加工食品攝入過多與以下7種健康風險密切相關。

更易肥胖。研究表明，超加工食品攝入與熱量攝入過量相關，食用超加工食品比例越高，兒童超重或肥胖風險越大。2019年《細胞代謝》上一項研究發現，在攝入等量的主要營養素、糖、鈉和纖維素的情況下，超加工食品組每天攝入的卡路里明顯更多，2周內體重就增加了0.9千克。這說明，即便是營養攝入相同，吃超加工食物的人更容易變胖。

營養不良。羅燕軍說，孩子攝入過多超加工食品，可能出現喂養困難。一方面，超加工食品口味重，可能導致孩子吃普通食物沒有食欲，增加營養不良風險。另一方面，超加工食品中維生素、礦物質和膳食纖維的損失較多，經常消費這類產品容易引起微量營養素的攝入不足或缺乏。

影響發育。超加工食品攝入多的孩子更容易



夏季喝茶能祛濕： 跟着“寒熱”來選茶

山西讀者李先生問：我平時愛喝茶，聽朋友說，夏季喝茶有助祛除體內濕氣，請問這個說法準確嗎，應該怎麼喝？

山西中醫藥大學附屬醫院經方研究室主治醫師張軍鋒、治未病中心副主任醫師趙勇答：濕氣重的人都希望通過方便又快捷的方式解決健康問題。這時，中醫代茶飲就成了一個好選擇。但中醫認為，茶和人的體質一樣，分很多種，想要喝茶祛濕，首先辨清體質。不然只會適得其反，甚至加重濕氣。

中醫認為，濕氣有寒熱之分，根本病因是受到內外因素影響，導致脾失健運，胃失和降，脾胃氣機升降失常，運化水濕的功能受損，不能進行正常的吸收、轉運水谷精微和排泄消化後糟粕，使得水液凝聚成濕，久而久之，就成了濕氣重的體質狀態。大家常喝的茶主要有綠茶、白茶、紅茶、烏龍茶、黑茶、黃茶等，綠茶、白茶屬於未經發酵制成的茶，偏于清熱利濕；黃茶、烏龍茶、紅茶、黑茶等屬於發酵茶，性偏溫熱，具有一定散寒除濕作用。

對於濕熱偏重的人群，可以用綠茶或白茶配合紅豆薏米飲用，此處的紅豆薏米都取生品，可起清熱祛濕、健脾和胃的作用；對於寒濕偏重的人群，可以使用發酵類的紅茶、黑茶等，配合炒制過的紅豆薏米飲用，以收散寒化濕、健脾和胃之效。



ultra processed foods

出現各種發育問題，如性早熟。近期，以色列希伯來大學發表在《骨骼研究》雜誌上的新研究發現，食用超加工食品的齧齒動物生長遲緩，骨骼強度受到不利影響。研究人員表示，該研究解釋了超加工食品對發育期兒童骨骼生長有嚴重損害。

容易抑鬱。現在心理不健康的兒童在增多，有部分原因在於飲食。法國一項涉及3萬名參與者的研究發現，飲食中超加工食品的比例每增加10%，抑鬱癥發生風險增加21%。

呼吸病增多。一項涉及巴西近11萬青少年的研究發現，青少年的超加工食品消費量與哮喘風險呈正相關。超加工食品消費最高者發生哮喘的風險增加27%。

心血管病風險高。兒童時期食用過多超加工食品與青春期甚至成年後心血管病的發生有關，包括越來越常見的兒童高血壓。研究發現，相對不怎麼吃超加工食品的人來說，吃太多超加工食品的人整體心血管病患病風險增加25%。

代謝病增多。在門診中看代謝系統疾病的兒童大多有吃“垃圾食品”的習慣。研究發現，超加工食品吃得多的人，代謝系統疾病風險升高，這種關聯性在年輕人中更強，隨年齡增長而下降。此外，超加工食品中的高鹽、高油、高糖易引發炎癥，增加患癌風險。

多吃點新鮮天然的食物

“加工本身無罪。”馬冠生說，幾乎所有食品都要經過加工，才能不被大量細菌污染，才能更好地滿足人們食用。最重要的是，我們要合理選擇健康食物，減少攝入過多超加工食品。兩位專家建議家長們做好以下三步：

首先，從小培養健康飲食行為和觀念。家長要帶孩子一起選購和制作食物，教孩子健康飲食行為，包括：1.規律進餐，定時定量，盡量選擇加工程度小的食品。2.選擇衛生、營養豐富的食物作零食，如水果、奶類、大豆及其制品、堅果、全麥面包、煮紅薯等。3.不喝或少喝含糖飲料。4.要盡量少在外就餐，合理選擇快餐。5.不偏食挑食，不暴飲暴食。6.禁止飲酒。

其次，識別超加工食品，要學會看配料表：1.含有超過5種成分的產品可能經過超加工；2.是否有一連串你不認識的東西；3.是否含糖、果葡糖漿、精煉植物油等成分；4.是否含苯甲酸钠、硝酸鹽、亞硫酸鹽、BHA、BHT等防腐劑。符合以上任一特徵，可能是超加工食品。一些含防腐劑的食物，如臘腸（含鹽和硝酸鹽），也被視為超加工。

最後，如果孩子深陷超加工食品“無法自拔”，家長可以循序漸進地改變其飲食偏好。用低加工食品逐漸替代超加工食品，比如將零食換成香蕉、牛奶或蘋果等，在午餐時加一份蔬菜。即使孩子最開始不願意，也不要斥責，應該耐心鼓勵和引導。

美國評選最佳兒童， 各有專長且樂于分享

怎麼去評判一個孩子是否優秀？是一定要有驕人的成績，還是多才多藝，或是在某個領域有所見長？其實，每個孩子身上都有閃光點，祇是需要有發現的眼光。近日，美國《時代周刊》與尼克兒童頻道合作，從美國5000名8~16歲兒童中選出了“年度最佳兒童”。

垃圾科學家。第一期的入圍者是一位15歲的研究者吉坦雅利·鏡。《時代周刊》稱，吉坦雅利應該是“評估美國年輕一代新領導人的晴雨表”。2017年，正在讀七年級的吉坦雅利聽說密歇根水污染事件，于是就開發了一種用于檢測飲用水中鉛含量的移動設備，可以連接到智能手機上，並能通過自建的手機應用程序顯示水污染情況。目前，這一設備比市面上其他技術能更快地探測水中的鉛含量，且便于攜帶和使用。憑借該發明，吉坦雅利登上了福布斯30歲以下精英榜，甚至贏得了美國頂尖青年科學家的榮譽。

耳聾畫家。高一學生泰勒·戈登曾度過了同齡人無法想象的童年生活。由於小時候缺乏維生素D，導致腿部和臀部骨質疏鬆，他不得不坐了兩年輪椅。而且，他患有先天性耳聾，盡管在5歲時接受了手術，但也祇是恢復了一點聽力，說話也有口吃問題。也因如此，他小時候受盡同學欺辱。10歲時一次偶然的機會，他看到了媽媽的畫，給泰勒帶來了靈感。在後來的學校藝術比賽中，泰勒展示了過人的天賦，他的“校長肖像畫”獲得了第一名，並在此後的4年時間裏，為曾經激勵過他的黑人偶像畫了500多幅肖像畫。2018年起，各路名人開始購買他的作品。2020年，他獲得了全球神童獎，並創建了視頻教程在綫平臺，以此鼓勵更多孩子用藝術克服困難。

斷臂設計師。喬丹·李維斯今年14歲，出生時左臂肘部以下就停止了生長，但這種異于常人的差異反而點燃了她對設計的熱情，她開始思考如



何創造一個更便捷的世界。在過去4年裏，喬丹和母親為殘疾兒童創立了非營利組織，以此為他們提供科學、技術、工程和數學教育資源，讓這些孩子學會自己解決問題。此外，喬丹還為殘疾兒童設計了一款可3D打印的假肢，並創造了專門為殘疾兒童設計的玩具。她還與人合寫了一本回憶錄，講述了她在成長過程中學到的東西。在美國殘疾人法案簽署30周年紀念活動中，喬丹成為30位全球領導人中最年輕的一位。

蠟筆活動家。10歲的貝倫·伍德今年上五年級，是學校同年級中唯一的黑人女孩。有一次，一位同學向她借“膚色”蠟筆，她知道對方指的就是肉粉色，但她不禁開始思考：世界上的膚色又不止肉粉色一種，為什麼不做一套蠟筆，能反映世界上的各種膚色呢？於是，她潛心鑽研，設計制作了一套能體現不同膚色的12色蠟筆，並積極進行“蠟筆活動”。現在，她的蠟筆已被弗吉尼亞博物館收藏，她也因此獲得了世界首位蠟筆活動家的稱號。

善良小農夫。入圍者中，年齡最大的就是16歲的伊恩·麥肯納。在他三年級時，得知學校裏1/4的同學因為沒錢而吃不飽飯，于是便萌生了幫人消除饑餓的想法。由於當時年齡太小，當地志願者組織把他拒之門外，他便決定在自家後院種菜。一開始，他和媽媽會將種好的菜送給街坊四鄰，後來伊恩說服學校和社區，逐步將自己的菜園擴大，7年時間裏，除了他家後院的菜園外，還建立了5個校內菜園，為當地家庭和食品儲存機構提供了約9100千克的農產品。