



N 福建省人民医院临床营养科
叶彬华 林莉

家有小胖墩 建议分餐制

中国学生营养日:饮食结构不合理是青少年肥胖最重要的原因

肥胖症是导致儿童高血压、高血脂、2型糖尿病等慢性疾病的重要危险因素,也会导致一些儿童出现心理和行为障碍。

根据《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》显示,6岁以下和6-17岁儿童青少年超重肥胖率分别达到10.4%和19.0%,说明青少年中每十人就有两人存在肥胖问题。

5月20日是中国学生营养日,我们一起来聊聊青少年肥胖的话题。

三个原因导致青少年肥胖

儿童肥胖主要与遗传、环境因素、内分泌代谢等有关,最重要的因素是环境影响。核心是饮食结构不合理。从婴幼儿时期的过度喂养,到辅食阶段的“重口味”饮食习惯,还有学龄前儿童的“美食奖励”,逐渐发展到青少年时期的不科学饮食。尤其是高脂、高糖、肉类以及快餐食物的大幅度增加,以及经常不吃早餐、宵夜、暴饮暴食、快速进食等,都会导致肥胖的发生。

第二个重要原因是缺乏运动。体育运动的缺乏,加速了肥胖的发生。

还有个容易被家长们忽略的因素——睡眠,睡眠不足的儿童,肥胖风险增加56%~89%。可能与睡眠不足后饥饿素、瘦素等激素水平升高有关,这些激素水平越低,人体越容易产生饱腹感,反之,水平升高,饥饿感强烈,进食量就会增加。

饮食干预是关键

- 1.减少快餐、甜食、含糖饮料及高脂高钠的加工食物;
- 2.进食水果而不是喝果汁;
- 3.控制进食量;
- 4.减少饱和脂肪酸的摄入,常见的就是肥肉、动物内脏等食物;
- 5.多吃膳食纤维丰富的蔬菜和水果;
- 6.规律进食,避免白天无节制地持续进食(尤其是放学后及晚餐后的时间段);

- 7.降低外出就餐的频率。同时也要加强青少年的运动,每天至少进行90分钟的体育活动。也要限制久坐行为,看电视和其他久坐行为都应限制在每天小于2小时,鼓励更多的户外运动。大多数肥胖儿童,通过饮食、运动等调整,就能够有效控制肥胖及并发症的发生发展。如有需要,也可以找专科医生指导。为了孩子们的健康,从现在开始行动起来!

快问快答

Q1:肥胖会遗传吗?

A1:父母其中一人肥胖时,孩子发胖的概率比普通儿童高2~3倍,如果父母都是肥胖,那孩子肥胖的概率增加15倍。这其中与携带的基因有关,但是我们从临床经验上来看,更多孩子的肥胖,是因为家庭的不良饮食习惯造成的。

Q2:如何帮助孩子控制进食量?

A2:首先,我们要减少外出进餐的次数。其次,可以选择分餐制,为孩子准备独立的餐盘,将餐食提前放入餐盘内,孩子的进食量就可以得到控制。我们习惯一口饭一口菜,若进食量大的儿童,可以调整为先吃青菜,再吃鱼肉,最后吃饭,这样可以提高饱腹感,餐后不容易饥饿,也会延缓餐后血糖和胰岛素水平的波动,对避免肥胖十分有利。

我省成立涉侨法律服务平台

福建省侨联与海丝中央法务区福州片区联合打造,福建新世通律师事务所提供专业支撑

N 海都记者 陈逸之 马俊杰 文/图

多维度维权途径,服务方向涉及投资、税务、婚姻

5月18日,第六届海丝博览会、第二十五届海交会在福州开幕。会上,由福建省侨联与海丝中央法务区福州片区联合打造、福建新世通律师事务所提供专业支撑的涉侨法务服务平台(侨胞法务之窗)对外展出。

福建是著名的侨乡,也是21世纪海上丝绸之路的核心区。在涉侨法律事项高需高发的情形下,构建一个集多项法律、泛法律服务于一体的、为侨胞侨民提供专项涉侨法律服务的场所,将大大提升侨民侨企解决涉侨法律事务的便利性,更好地保护归侨侨眷及海外华侨的权益。

19日上午,记者来到海丝博览会4号展厅的海丝中央法务区展区。作为福建省侨联与海丝中央法务区福州片区联合打造、由福建新世通律师事务所作为专业支撑的涉侨法务服务平台,通过此次参展,向侨企、侨民、侨胞展示了多

维度的维权途径。

记者了解到,当下涉侨法律服务的供方仍然呈现的是一种多点式、分散式状态,在福建侨民侨企庞大的背景下,涉侨法律服务的需方仍不能轻易找到专业且服务集中的平台解决矛盾纠纷,维护自身权益。涉侨

法务服务平台的建设,将满足当下涉侨法律服务“高需性”“便利性”“实务性”三个维度的考虑,更好地提升福建涉侨法律服务的整体形象与水平。

福建新世通律师事务所律师告诉记者,结合福州法务专区泛法务机构及新

世通所提供的专业支撑,涉侨法务专区将逐步推行并完善多个服务方向。“例如侨胞关心的财富家族传承、境外亲友的遗赠或赠与、婚姻家庭纠纷,或是对外投资、进出口贸易、企业税务筹划等事务,都可以在平台得到解答。”

平台将维护侨胞权益,助力侨企高质量发展

作为平台的筹办单位,福建新世通律师事务所传承于原国办福建对外经济律师事务所,2001年改制为合伙制律师事务所。经过近40年的沉淀与发展,已成为律师业中具有标杆性的精品律师事务所。

福建新世通律师事务所洪波律师工作室作为设立涉侨法务服务平台的参

与方,协力支持福州法务区与福建省侨联推动涉侨法务专区的设立与运营。

福建新世通律师事务所首席合伙人洪波律师告诉记者,福建新世通律师事务所拥有丰富的处理涉侨事务的法律经验;同时,作为涉侨法务服务平台的支撑方,新世通也将平台上积极为侨胞侨企提供服务。

“涉侨法务服务平台的人才智库中,有来自法院、检察院、公安、高校及律师界的擅长对外法律事务的人才,我们首先对来访咨询的侨胞进行解答,再根据涉及的不同领域对接不同的智库成员。我们也设有海外连线平台,将对海外侨胞提供远程咨询服务,实现维护侨益的及时性和便利性。”洪波律师说,“希

望涉侨法律服务平台、福建新世通律师事务所能够帮助侨胞维护自身权益,助力侨企高质量发展。”

“我们希望平台越办越好,为遍布世界200多个国家与地区的侨胞侨企提供法律服务,也欢迎大家多多关注海丝中央法务区。”福建省归国华侨联合会党组成员、副主席翁小杰说。



嘉宾参观海丝中央法务区展区中的涉侨法务服务平台

渔博会6月2日在榕开幕

会期三天,预计参会专业采购商超2万人,还将首次举办福州市海洋文化音乐节、福州金鱼漆艺创新大赛等

海都讯(记者 马俊杰)5月19日,记者在2023渔业周·渔博会新闻发布会上获悉,2023年海峡(福州)渔业周·中国(福州)国际渔业博览会将于6月2日至4日,在福州海峡国际会展中心举办,会期三天,展会规模5万平方米。

本届渔业周将设置“海

上福州”、中印尼“两国双园”、福建现代渔业馆等9个主题展示专馆,举办海洋渔业重点项目、海洋科创高地“揭榜挂帅”项目签约仪式,全国重点海洋高校科研成果展示及推介等5大类31场活动,并开展20个渔业品牌主题宣传推介活动。

渔博会将设置国际展

区、水产预制菜展区、远洋渔业纯天然产品展区、区域特色渔业品牌展区、水产加工展区、包装及加工设备展区、深远海及健康养殖展区、福州金鱼及休闲海洋渔业展区等8大展区,配套3大类14场活动。目前,有来自俄罗斯、印尼、韩国、厄瓜多尔、泰国、越南、印度等

15个国家及地区的企业报名参展,以及北京、上海、山东、广东、湖北等13个省市共计约500家企业参展,省外的展商占比超过40%。采购商方面,印尼中国总商会、广东省渔业协会、安徽省商业联合会、成都市水产行业协会等近百家商协会确认将组织协会会员到场

参观,预计参会的专业采购商超过2万人。

据了解,本届渔业周·渔博会将首次举办福州市海洋文化音乐节,举办音乐会、海鲜夜市、海洋文创产品展示等系列活动;首次举办福州金鱼漆艺创新大赛,积极引导青年群体通过创新的方式展现传统漆文化,

让福州金鱼文化与“漆艺非遗”融合发展。

此外,本届展会还将设置智慧渔业主题展区,重点展示福州市打造全省首个“智慧渔港”、推动“宽带入海”及建设海洋防灾减灾综合立体观测网、远洋渔船安全监控及服务管理平台等。