

健康超搜榜

给孩子服“增高药”有用？ 这种药不存在

儿科专家：千万不要盲从

本报记者 刘干 通讯员 陈瀛 视觉中国供图

近日,关于#演员邓莎给儿子饭里加增高药#的微博热搜引起了网友们的广泛议论和关注。邓莎在个人视频中自曝,儿子今年11岁,身高146cm,为了让孩子长个子,她特意制作了一道山药炖排骨,随后将“增高药粉”撒进菜里,称其为“长高餐”。

儿科专家、浙江省中山医院党委书记马慧娟主任医师对这种做法表示不赞同,并提醒各位家长千万不要盲从。

马慧娟说,孩子的身高其实是“七分天注定,三分靠打拼”。主要由遗传决定,其次,内分泌、营养、环境疾病及社会心理因素等多种因素都会影响最终身高。



增高药不存在 避免过度焦虑过度治疗

“有直接促长作用的口服增高药目前是不存在的,有些家长对孩子的身高预期过高,会让孩子吃一些膳食营养补充剂,也有一些厂家打着‘增高药’的幌子,实际上是添加了违禁的药物,短期内有促增高效果,但是过早促进骨骺线闭合,会影响成年终身高,甚至出现其他的副作用。”马慧娟强调,儿童在生长发育期需要均衡营养,可以在身高快速增长期比如婴儿期、幼儿期、青春期适当补充维生素D,如果日晒和食物中获取不够充分,身高突长需要量增加,那么可以服用外源补剂。

至于演员邓莎儿子11岁身高146厘米,马慧娟表示,按照儿童标准身高对照表这属于正常身高,家长要正确认识儿童的体格发育规律,避免因过度焦虑而寻求过度治疗。对偏离正常水平的儿童需

要寻找原因,给予适当的营养、运动、睡眠等生活方式调整指导和必要的医学干预。

那么,哪些孩子的身高问题要重视?马慧娟介绍,不同年龄、不同季节的生长速率不同,依据《儿童体格发育评估与管理临床实践专家共识》考虑以下情况为生长缓慢:小于3岁的儿童:每年长高速度小于7厘米;3岁至青春期前的儿童每年长高小于5厘米;青春期儿童长高速度小于6厘米。女童7.5岁前出现乳房发育或10岁前出现月经初潮,男童9岁前出现睾丸增大可能提示性早熟,这些情况都建议带孩子到医院检查生长发育。

秋冬保持长速 睡好运动好很重要

转眼入秋了,家长们对孩子生长发育的关注度却持续火热。浙江省中山医院儿科也接到了不少

家长的咨询,不少家长发现,孩子春夏季节长得很快,秋冬季节长得慢,有什么办法可以保持住长速吗?孩子过敏、鼻炎、支气管炎、哮喘,秋冬季节容易反复发作,会不会影响长高?

马慧娟说,秋冬季节由于新陈代谢减慢,孩子的长高速度相对春夏季放缓,是正常的,此外,偶尔的感冒咳嗽不会影响生长发育,不需要过度担心。但如果过敏性鼻炎反复发作、长期腺样体肥大,鼻塞严重,导致孩子睡眠受到影响,则可能引起生长激素分泌不足,影响孩子长个。

“睡眠的质量和生长激素的分泌呈现正相关的关系,睡眠质量好,深睡眠时间长,生长激素分泌就充分。因此,孩子晚上早点睡,睡得好很重要。”马慧娟补充道,另外,每天户外运动也有助于孩子长高,研究表明,经常运动的孩子,比不运动的同龄儿童平均高出4-8厘米,秋冬季节,在温度适宜情况下建议进行户外活动,以跳跃、摸高、打篮球等纵向运动为主。

长期吃复合维生素或增加死亡风险? 乱补真的很可怕

营养专家:对健康成年人来说,过犹不及

在大众的普遍认知中,维生素就是健康的代名词,市场上,富含维生素的天然蔬果,人工添加维生素的饮料,以及各种复合维生素,都广受欢迎。

然而,最近的微博健康热榜上,话题#长期吃复合维生素或增加死亡风险#引发热议,也炸出了一众平日里热衷于养生,有事没事嚼两粒,把复合维生素作为日常补充的网友。

相关报道指出,对于没有慢性病或癌症的健康成年人来说,长期吃复合维生素对延长寿命、预防心脏病及癌症的发生并无明显益处,相反还可能增加死亡风险。

复合维生素还能吃吗?日常生活中究竟有没有必要额外补充维生素?营养专家对此怎么看?潮新闻·钱江晚报记者采访了浙江大学医学院附属第二医院临床营养科主任、主任医师、中国营养学会首席专家张片红。

维生素并非“治病良药” 不建议过量补充

张片红介绍,中国居民膳食指南里有关于微量营养素的推荐量,它是为了预防慢性病提出来的,其中,日常情况下,维生素C建议摄入量为100毫克每天,但

是为了预防慢性病,我们建议可以200毫克。“所以,某种程度上维生素对于预防一些慢病是有一定效果的,但是过量补充肯定会带来副作用。因此,我们并不主张大剂量地补充,但是如果本身存在膳食不平衡,补充一定的维生素、矿物质片应该是值得提倡的。”

现实生活中,不少人因工作忙碌,偏食、挑食,甚至有些生活中有点小毛病,都会选择服用维生素,将它当成了“治病良药”。对此,张片红表示,复合维生素并不能替代蔬果等天然食品,靠维生素治病,也很难达到期待的效果。“即便是同一种病,病因也是多样的,盲目补充维生素并不一定对症。”

而所谓的“维生素可以预防疾病”的说法,可信性也并不高。

“长期适量补充多种缺乏的维生素,可以使人体达到平衡,有助于补充体力、提升精力、增强抵抗力。但是,维生素的作用主要在于补充膳食中的摄入不足,并不是吃了就能达到治病预防的效果。”张片红说道。

一般人群不缺维生素 这几类人群可适当补充

张片红指出,维生素是人和动物为维持正常生理功能,而必须从外界获取的一类微量有机物质,在

人体生长、代谢、发育过程中发挥着重要作用。如长期缺乏某种维生素,就会引起生理机能障碍而发生某种疾病。而从目前我国经济和生活水平来看,一般人群并不存在缺乏维生素的情况。

获取维生素的最佳办法就是饮食。根据《中国居民膳食指南(2022)》,建议健康人群摄入每天200~300克的谷物,其中全谷物和杂豆50~150克,薯类50~100克;每天300~500克的蔬菜和200~350克的水果;每天120~200克以上的肉鱼蛋等动物性食物,其中每天1个鸡蛋,每周至少2次水产品;每天300~500克的奶及奶制品、25~35克的大豆及坚果类。

“维生素补充剂是有适用人群的,一般正常人从每天的均衡饮食中就可以获取一天所需的维生素。对成人而言,只有当体内缺乏某种维生素时才需要酌量补充,切忌盲目。判定是否缺乏维生素,临床上可以通过采血化验,做相应的维生素组合检测。”张片红说道。

张片红提醒,除已被确诊为维生素缺乏的人外,还有三类人群可以适当补充营养素:一是摄入量少的,如偏食或减肥人群;二是需要量大的人群,如孕妇、青春期少年;三是消化吸收差的人群,如老人、胃肠道疾病患者和特殊疾病群体。但也建议先进行筛查、评估和诊断,看是否需要针对性补充某些维生素,或更全面地使用营养补充剂。 本报记者 隋雪