

视觉中国供图

盲目给儿童“进补”

可能不只是交智商税这么简单

小儿“科”

◎本报记者 陈曦

“双十一”购物节将近,打开各大电商平台网站,各种儿童营养补充剂让人看得眼花缭乱,有补钙的、补锌

婴幼儿切记要补维生素D

“人体所需的营养素可以分为7类,即蛋白质、脂类、碳水化合物、矿物质、膳食纤维、维生素和水。”赵煜介绍,市场上针对儿童销售的营养补充剂主要是维生素和矿物质两大类。像比较常见的维生素A、维生素B、维生素C、维生素D等属于维生素,而钙、锌、镁等属于矿物质。

面对如此庞大的维生素“字母表”和矿物质“元素周期表”,绝大多数爸妈恐怕都有点懵。

“维生素D是婴幼儿最早接触到的营养补充剂,在他们出生后的2至3周,就需每天补充400至600个单位活化的维生素D,可一直吃到2至3岁。适量补充维生素D,可有效预防婴幼儿患维生素D缺乏性佝偻病。”赵煜解释,维生素D与人体对钙、磷等矿物质的吸收、代谢息息相关,婴幼儿生长发育速度较快,且骨骼、牙齿、身高发育都离不开钙,因此对维生素D的需求量相对较大。

维生素D主要来源于阳光中的紫外线照射皮肤(占人体中90%的来源),但婴儿很难通过日晒获得充足的维生素D。婴幼儿从人乳中摄入的维生素D比较有限,

每天大概只有200个单位左右,牛乳中维生素D的含量更低。此外,婴幼儿易患的感染性疾病、慢性消化道疾病、肝胆系统疾病等,也会影响维生素D的吸收,因此需要额外补充。

“有些婴幼儿在补充维生素D的同时,可适当地补充一些钙。由于饮食习惯等原因,部分婴幼儿钙的摄入量可能不足。”赵煜介绍,人乳的含钙量相对较低,每100毫升含钙量一般在34毫克左右。牛乳含钙量相对较高,每100毫升含有超过110毫克的钙。而婴儿每天需摄入500至600毫克钙,3岁以上的幼儿每天需摄入1000毫克钙。正常饮食的孩子,摄入的钙量基本可达标,对于食量较小的孩子,每天补充少量的钙即可。

此外,现在维生素D都是和维生素A一起补充,也就是我们常见的维生素AD滴剂。“维生素A又称为视黄醇,是构成视觉细胞内感光物质的重要成分,临床上其主要被用于治疗夜盲症。”赵煜表示,没有必要神话维生素A,如果没有疾病症状,无需单独补充维生素A,维生素AD同补即可。

这些补充剂没必要给孩子吃

“目前,市面上多数儿童营养补充剂都是可补可不补,婴幼儿基本都没必要专门进行补充。”赵煜举例,比如较常见的补铁剂。在2至6月龄时,有些婴儿会出现生理性贫血,此时其血红蛋白会降低,但这种生理性贫血会随着孩子年龄的增长、造血功能逐渐发育成熟,得到改善。一般来说,对于6岁以下的孩子,若血红蛋白含量超过100克/升,就无须额外补充铁剂。

铁元素完全可以从日常饮食中获取,人乳中每100克含铁0.5毫克左右,配方奶的铁含量约为人乳的10倍,其他食物中的铁元素也比较丰富,因此对于正常饮食的孩子来说完全够用,无需额外补充。

除铁元素外,家长们还爱给孩子补的是锌。对此,赵煜表示,锌有利于保护儿童视力,具有提高味觉,保护胃肠黏膜的作用。

1岁以下的儿童,每天摄入10克锌就可满足身体所需,人乳和配方奶都能提供充足的锌元素。对于已经可以吃饭的儿童来说,坚果、油脂、海鲜中都富含锌

元素。“除非在疾病状态下,比如儿童食欲减退,或患有某种胃肠道疾病,才需要专门补锌。”赵煜说,也有研究显示,即便是婴儿有腹泻时,在锌缺乏的地区也可不额外补锌。

“此外,镁、磷和维生素K通过口服补充的效果非常差,很难被消化道吸收,临床上都是通过静脉或肌肉注射补充这些元素。”赵煜强调。

此外,还有家长喜欢给孩子吃含有维生素B、维生素C等水溶性维生素的多维软糖。“这些水溶性维生素在母乳、配方奶和牛奶中的含量都不低,食物中如水果、杂粮、谷皮也都富含维生素B和维生素C。只要儿童膳食相对全面,不严重偏食、挑食,一般身体就不会缺乏这些东西。”赵煜表示。

“目前,国外比较流行给儿童补充一些锰、锡等微量元素,以提高儿童免疫力。”赵煜介绍,儿童免疫力在6月龄前依靠母乳,6月龄后则依靠自己塑造的“屏障”,不需要外源性补充剂,因此严格来讲,补充这些微量元素对提升免疫力的意义不大。

是否要补需看症状、听医嘱

盲目给儿童“进补”的危害,远不止交了智商税这么简单。“在上述营养素中,水溶性维生素属于小分子,很容易随着体液排出,不存在摄入过量;而维生素A、维生素D、维生素E、维生素K这些脂溶性维生素以及各种矿物质元素,它们很难被排出体外,日积月累补充过量易引发中毒,对儿童身体产生副作用。”赵煜强调。

至于儿童该不该补、该补哪些营养素,赵煜建议家长把这个问题交给医生。“在临床上判断是否需要‘进补’,要根据症状和疾病。比如,对于因疾病造成磷、镁吸收障碍的低磷血症、低镁血症患儿,医生会根据生理需要量为患儿进行补充。”

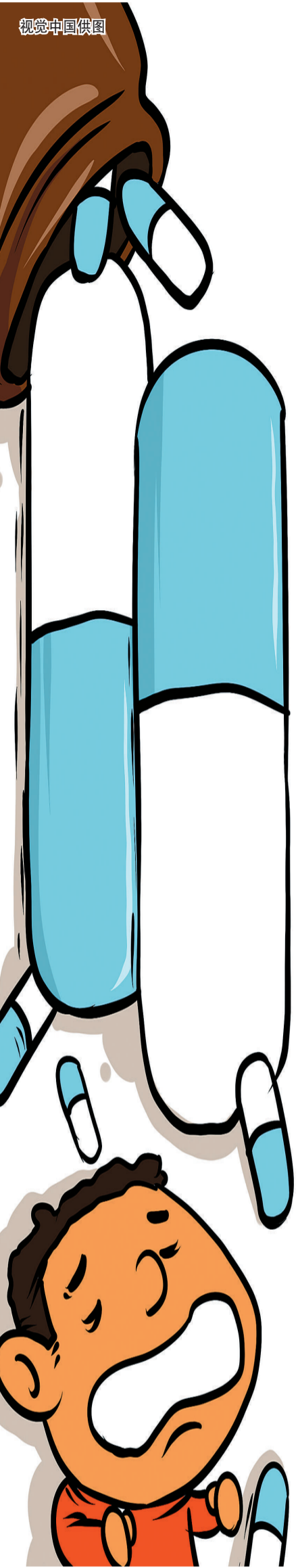
对于有些家长拿着儿童营养补充剂宣传语所说的症状给孩子“对号入座”,赵煜表示大可不必这么焦虑。他举例说,有的婴儿乳牙萌出晚,家长就觉得孩子缺

钙。其实,导致乳牙萌出晚有很多原因,如下颌骨发育问题等。

此外,家长们不要在营养补充剂方面也“内卷”起来,看到别人家的孩子补,自己也必须给孩子补。“每个孩子的身体发育情况差异巨大,即使哪方面确实缺乏,也需在专业医生指导下进行补充。”赵煜说。

赵煜表示,目前在我国,对于绝大多数儿童来说,最大的问题不是营养素缺乏,而是营养素过剩。儿童摄取营养过多就会让营养变成脂肪,导致体重超标,进而引发一系列健康问题。摄入过多的营养还会让儿童提前进入青春期,影响身高发育。

“家长真正要注意的是确保儿童饮食的多样化和均衡。对于健康的儿童来说,从日常饮食中摄取的营养素,就能保证身体所需。”赵煜最后强调。



总爱“比比比”,因为你还没长大

心理话

◎唐义诚

最近,有这样一则社会新闻:河北邯郸的李先生加入了一个群聊,群友晒手机话费余额,他也忍不住加入其中,结果控制不住自己,把全部积蓄几乎都充了话费,足足充了9万多元。事后冷静下来,李先生懊悔不已,但为时已晚。

因攀比心态作祟,让自己险些倾家荡产,不禁令人唏嘘。那么,我们为什么难以控制攀比的冲动?攀比行为有正向意义吗?我们该如何与攀比心态“友好”相处?这篇文章将告诉你答案。

社交媒体助长攀比行为

研究发现,人们每天都会进行几十次甚至上百次的比较行为。这种行为为自儿童期开始出现,于青春期达到顶峰。

从生理机制上来说,人的大脑里有一组和奖赏机制有关的神经元进行比较,这组神经元在青少年时特别活跃。在和别人的对比时,若青春期的孩子得到了旁人的肯定和认同,其大脑里负责社交奖励的区域就会释放多巴胺(一种神经递质),他们就会感到非常快乐。此外,旁人的评价是青春期的孩子认知自我的重要方式,因此他们会很在意别人对自己的看法。

从理论上讲,随着年龄的增长,人们对自

己的认识会越来越清晰,与他人的比较对自身造成的影响理应越来越少,但也有部分成年人仍处在“永恒青少年”的状态,依旧需借助比较、旁人的评价来获得自我定位,前文中因充9万话费濒临破产的李先生就存在着这种认知偏差。

值得一提的是,攀比心态蔚然成风,离不开社交媒体的出现。过去信息传播没有如今这么迅速便捷,就算有人功成名就,消息传播的范围也是有限的。可如今,只要打开社交媒体,立刻就能看到别人成功的消息。

此外,社交媒体还带来了一些负面影响。比如,刚和男朋友吵架,点开朋友圈就看到有人秀恩爱;刚被解雇,就看到别人发微博说换了个好工作……这些信息不是针对你发的,却给你带来不必要的“自尊损伤”,激发了内在的攀比机制。

可激活前额叶网状通路

常言道“井无压力不出油,人无压力轻飘飘”,就像有适度的压力也是好事一样,攀比也有积极作用。

和那些比自己强的人比较可以产生良性压力,激活“交感神经系统”,让人紧张、积极起来,进入战斗状态,从而获得前进的动力,我们通常把这种比较称为“上行社会比较”。

相反,与表现不如自己的人开展“下行社会比较”,则是我们寻求自信的方法之一,人们常说的“知足常乐”就是使用了向下比较的方式。值得一提的是,依托于“下行社会比较”获得的自信并不稳定。

从理论上讲,随着年龄的增长,人们对自

己的认识会越来越清晰,与他人的比较对自身造成的影响理应越来越少,但也有部分成年人仍处在“永恒青少年”的状态,依旧需借助比较、旁人的评价来获得自我定位。

攀比还可以反向增强内侧前额叶的功能。科学家发现,内侧前额叶皮层负责自我认知和自我归因。它支配大脑完成自我控制、目标管理和决策等工作,衡量某件事情的利弊并判断这件事是否值得做。

由于开展社会比较,需要对自己有足够清晰的认知和定位,并且能够客观地评估周遭的情况,因此社会比较可以激活内侧前额叶的网状通路,达到增强大脑相关功能的效果。

建立“自评”路径对冲攀比心态

在本文开头提到的新闻中,头脑冷静之后的

李先生对自己的攀比行为懊悔不已,可造成的实际经济损失却很难弥补了。那么,在现实生活中,我们该如何做才能避免掉入攀比的陷阱呢?

也许,你可以考虑建立“自评”路径。陷于攀比心态的人要不断通过和他人比较,以及在他人那里获得积极评价(如评分、排名、夸奖等),来获得稳定的自尊,我们将其称为“他评”途径。

一个看重他评的人,外界的负面评价,会对他造成致命伤害,引起自我怀疑和自我否定,引发焦虑情绪。在该情绪的影响下,人们为得到外部认可,会更容易陷入攀比的陷阱。

获得自尊的另一个途径,就是建立自我评价体系,即了解自己是怎样的、需要什么、想实现什么,我们将其叫做“自评”途径。

一个看重自评的人,比较在意有没有实现自己的目标,他人的看法以及与他人的比较,在自我评价体系中相对不那么重要。例如,我学习知识的快乐来自知识本身,而非他人的赞扬,学习不是为了赢过他人。

对这种人来说,“我”的人生目标是重要的,别人对我的态度不重要,重要的是别人提给我的意见和建议说得对不对,对我的人生进步有没有益处……明确自我目标,是赶走脑中“虚拟评论员”最有效的方法。

下一次,如果我们面临比较性的场景时,多问问自己:“我的目标是什么?这种比较能让我进步吗?”或许,我们就可以保持冷静,避免充值9万元话费这样的冲动攀比行为了。

(来源:科学辟谣)

新冠疫苗第三针开打
会有第四、第五针吗

◎本报记者 张佳星

133例感染者中的106例与旅行团传播链有关!

10月24日,国务院联防联控机制举行新闻发布会通报本轮疫情最新情况,国家卫健委疾控局副局长吴良有认为,非旅行团的病例数量开始增加,提示目前是本轮疫情快速发展阶段,未来几天发现病例数将继续增多。

“境外疫情输入我国的风险依然很大,开展加强免疫对于保护易感人群、有效遏制疫情传播具有重要意义。”吴良有说。

建议接种同源疫苗加强针

根据专家研究论证结果和疫情防控需要,国务院联防联控机制近日启动了新冠病毒疫苗加强免疫接种工作。

“我国目前采取的加强免疫接种策略是同源疫苗接种。”中国疾控中心免疫规划首席专家王华庆介绍,同源疫苗接种必须有证据和相关研究结果用以支持其安全性和有效性,后续会根据相关企业研究的序贯免疫结果来进行论证,提出相关建议。

据介绍,世界卫生组织在近期的免疫战略咨询会议上对流感疫苗、疟疾疫苗、新冠疫苗等提出了加强免疫的建议,也是建议使用同源疫苗,即相同技术路线的疫苗。

“疫苗研发专班就新冠疫苗加强免疫策略组织专家进行专门论证,根据前期加强免疫研究的结果,考虑到疫苗安全性、免疫原性等相关因素提出加强免疫策略。”王华庆表示,专家组建议在完成全程免疫6个月后再开展重点人群主要是高风险人群的加强免疫接种,建议60岁以上老人可以考虑接种加强针。

根据工作部署要求,各地统筹考虑口岸、边境、重大活动等疫情防控需要,扩大加强免疫接种人群范围。对其他符合条件且有接种需要的人群也提供加强免疫接种服务。

即使还需加强,剂次也有限

研究显示,随着接种疫苗时间的推移,受种者的中和抗体水平在下降,保护效果在减弱。

既然新冠疫苗的保护效果会减弱,那么在第三针之后,还需要接种第四、第五针吗?

“不断地加强免疫、不断地开展加强接种不是我们最终的选择。”王华庆表示,新冠肺炎是新发传染病,新冠病毒是新病毒,现在用的疫苗也是新疫苗。新冠疫苗包括了多条技术路线,要不断研究才能确定它的最佳免疫程序。即使后面还需要加强,它的加强剂次也是有限的。

“我们希望将来有更好的疫苗、更好的接种程序,来牢固保护效果。”王华庆表示,一个疫苗接种几剂次、给谁打、什么时候打,是免疫程序的重要内容。免疫程序需要根据前期研究的相关结果,比如疫苗安全性、有效性、保护效果以及控制疾病的需要等,进行科学的制定。

此次新冠疫苗加强针的接种,是根据当前形势以及研究结果等多方面综合确定出的免疫策略,是快速让抗体水平反弹的一项有效措施。

给您提个醒

卒中死亡率逐年上升

一旦发病切勿自行服药

◎新华社记者 侠克

卒中或脑卒中,俗称中风、脑梗,是由于脑血管突然破裂或阻塞而引起脑组织损伤的一种急性脑血管疾病,具有极高的致残率和较高的致死率。10月29日是“世界卒中日”,专家表示,卒中的发生和不健康的生活方式有关。

据《中国卒中报告2019》数据显示,2018年,中国卒中死亡率为149.49/10万,占我国居民总死亡率的22.3%;每5位死者中至少有1人死于脑卒中,带病生存的脑卒中患者在我国已多达1300万。卒中已成为造成过早死亡和疾病负担的首位原因。

首都医科大学附属北京天坛医院院长王拥军表示,卒中的发生与喝酒、吸烟、生活不规律,以及蔬菜水果摄入量不足、肉食摄入量过高等不健康生活因素有关。

记者了解到,近年来我国卒中的发病率、死亡率呈逐年上升趋势。其中,男性高于女性,农村上升速度更快,西部地区高于东部地区。值得关注的是,45岁以下人群的发病率已经超过总发病率的10%。

王拥军说,脑血管病是“贫穷病”,而不是大家一直以为的“富贵病”。农村地区的卒中危险因素控制不佳,高血压、高血糖、高血脂的知晓率较低,同时水果蔬菜摄入量低是导致发病率上升的重要原因。

“目前已有循证医学证据证实,每周3次、每次30分钟以上的中等强度运动,可有效预防卒中。可进行有氧运动,如快走或慢跑等,若体力充沛能较好,可采用有氧和无氧交替的方式进行运动,即快跑与慢走或跳绳交叉进行。推荐年轻人和中年人可以采用这种间歇有氧运动的方式进行锻炼。”王拥军说。

“对卒中的防范越早进行效果越好,定期运动、拒绝烟酒,健康生活习惯的养成非常重要。”中国卒中学会会长王文志提醒,脑卒中一旦发病,切勿自行服药,目前没有家中可用来救急的“灵丹妙药”。

王拥军表示,目前仍有许多运动项目缺乏对卒中预防的循证医学证据,对此将不断进行深入研究,寻求医学证据,助力卒中预防。