

# 《学生防肥指南：健康生活，远离肥胖》

## 一、学生肥胖现状及危害



近年来，学生肥胖问题日益严重。根据国家卫健委发布的报告，我国 6 - 17 岁儿童青少年超重率和肥胖率分别是 11.1% 和 7.9%，几乎每 5 个中小学生中就有一个小胖墩儿。6 岁以下儿童的超重率和肥胖率也不容小觑，两项相加占比 10.4%。

学生肥胖对身体有着诸多不良影响。首先，过重的体重会对骨骼和肌肉产生较大压力，容易造成关节、骨骼、肌肉损害，增加骨折、下肢畸形、行动不便的风险。其次，肥胖会影响儿童的生殖系统和内分泌系统，可能导致青春期发育提前甚至性早熟。同时，肥胖还影响大脑智力发育，大量研究表明，肥胖孩子的智力水平显著低于体重正常的孩子，肥胖程度越高，对认知和智力的影响越大。此外，肥胖孩子易出现高血压、糖耐量异常、血脂异常等慢性病表现，还容易出现心理问题，如压抑自我、过度自卑、孤僻等。

肥胖对孩子的危害还体现在未来健康方面。孩子小时候胖，长大之后往往也胖，会增加成年期慢性疾病患病率，如冠心病、脑卒中、糖尿病、癌症等，影响一生的健康、寿命和生活质量。而且，肥胖对家庭和社会的经济负担也会增高，限制孩子潜能的发展，降低长大之后的劳动生产率。

## 二、预防肥胖之饮食篇



### (一) 合理搭配食物

学生的饮食应注重多样化，确保谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类等五大类食物合理搭配。比如，在主食方面，可以将粗粮如玉米、燕麦等与细粮搭配食用，做到粗细搭配，增加膳食纤维的摄入。荤素搭配能保证营养均衡，蔬菜中的维生素和矿物质与肉类中的蛋白质相互补充。主副搭配则可以让饮食更加丰富，例如米饭搭配豆腐汤，面包搭配水果沙拉等。

### (二) 控制食物摄入量

每日摄入的食物种类应丰富多样，餐餐要有主食和蔬菜。主食可选择全麦面包、糙米饭等，蔬菜可以多选择绿叶蔬菜、西兰花、胡萝卜等。保证鱼、禽、肉、蛋不过量，例如每天摄入的肉类可以控制在 100 克左右。少吃甜食和油腻食物，像蛋糕、油炸食品等。多吃水果，水果富含维生素和纤维素，如苹果、橙子、草莓等。同时，要控制添加糖和油盐的摄入量，根据相关标准，每人每天盐的摄入量应不超过 5 克，油的摄入量在 25 克左右。

### （三）合理选择零食和饮料

选择健康零食作为补充，如新鲜水果、奶类和坚果。新鲜水果富含维生素、矿物质和膳食纤维，如水果黄瓜、小番茄等。奶类包括牛奶和鲜奶，富含优质蛋白和钙。坚果富含不饱和脂肪酸等营养物质。少吃高盐高糖油炸零食，如糖果、巧克力、油炸膨化零食等。不喝或少喝含糖饮料，因为含糖饮料容易造成龋齿、肠胃功能紊乱、影响骨骼发育和让人肥胖等危害。用白开水代替饮料，保证充足的水分摄入。

### （四）规律进餐

做到定时定量，每天在固定的时间进餐，有助于消化系统的正常运作。细嚼慢咽可以让食物更好地消化吸收，同时也能让大脑及时接收到饱腹感的信号，避免过量进食。不节食不暴饮暴食，保持饮食的均衡和稳定。合理分配三餐能量，早餐提供的能量应该占全天能量的 25%-30%，午餐占 30%-40%，晚餐大致也如此。吃好早餐，早餐可以选择全麦面包、鸡蛋、牛奶、水果等，为一天的学习和生活提供充足的能量。午餐要吃饱，可包括主食、肉类、蔬菜等。晚餐清淡，避免过于油腻和高热量的食物。

## 三、预防肥胖之运动篇



运动是预防肥胖的有效手段之一。对于学生来说，积极开展身体活动至关重要。

首先，有氧运动对于学生预防肥胖有着显著效果。像慢跑、游泳、骑自行车等有氧运动，能够提高心肺功能，增强身体耐力，消耗大量热量。例如，学生可以选择在清晨或傍晚进行慢跑，每次持续 30 分钟以上，跑步过程中的强度可以控制在最大心率（220 - 年龄）的 60% 至 70%。游泳也是一项非常好的有氧运动，它对关节的压力较小，适合不同体质的学生。每周进行至少三次这样的有氧运动，能够明显改善身体形态和血液生化指标。

其次，保证每天中高强度活动时间达到 60 分钟。可以通过多种方式实现，比如在学校参加课间操、体育课等活动。课间休息时，不要一直坐着，起来活动一下，伸伸懒腰、踢踢腿。放学后，可以进行快步走、跳绳等活动。跳绳是一种简单有效的运动方式，不仅能锻炼心肺功能，还能提高身体协调性。每次跳绳可以持续 10 分钟左右，休息一会儿再继续，累计达到 60 分钟的活动时间。

再者，每周至少进行 3 次高强度身体活动和 3 次抗阻力运动。高强度身体活动如长跑、游泳、打篮球等，可以快速提升心率，消耗更多热量。抗阻力运动则可以增强肌肉力量，提高身体代谢率。例如，俯卧撑、仰卧起坐及引体向上等抗阻力运动，对于学生来说比较容易操作。但要注意，儿童青少年不易过早从事力量型练习，在进行力量训练时，可采取一些抗阻力和较轻的负重练习来发展肌肉力量，比如俯卧撑、自重深蹲等。每次抗阻力运动的时间不要超过 10 分钟，每周不要超过两次。

此外，增加户外活动时间也很重要。户外活动不仅可以让学生接触大自然，还能减少静坐时间和视屏时间。每天视屏时间最好不超过 2 小时，越少越好。可以和同学一起进行户外运动，如踢足球、打羽毛球等，既锻炼了身体，又增进了友谊。

总之，学生应积极参与各种身体活动，以有氧运动为主，结合高强度身体活动和抗阻力运动，保证每天中高强度活动时间达到 60 分钟，每周至少进行 3 次高强度身体活动和 3 次抗阻力运动，从而有效预防肥胖，促进身体健康。

## 四、预防肥胖之睡眠篇



睡眠对于学生的体重控制起着至关重要的作用。多项研究表明，充足的睡眠能够有效降低青少年肥胖的发生率。

宾夕法尼亚大学的研究显示，14 - 18 岁的青少年 BMI 激速增长跟睡眠时间少有关联。研究建议 BMI 指数偏大的青少年每天的睡眠时间增加到 10 个小时，这有助于减少肥胖的发生。英国沃里克大学科学家对过去 42 项试验结果进行了梳理分析，发现睡眠不足的孩子体重增加比例均高于同龄的睡眠充足者，其中 4 - 11 个月大的婴幼儿每晚睡眠不足 12 小时，肥胖风险提升 40%；3 - 5 岁儿童睡眠不足 10 小时，肥胖风险增加 57%；6 - 13 岁孩子睡眠不足 9 小时，肥胖风险增加 123%；14 - 17 岁少年睡眠不足 8 小时，肥胖风险增加 30%。

不同年龄段的学生应保证相应的睡眠时间，小学生每天应保证 10 小时睡眠。充足的睡眠可以让小学生的身体得到充分的休息，有助于身体的正常发育和新陈代谢。在这个年龄段，家长应督促孩子养成良好的睡眠习惯，每天按时上床睡觉，避免熬夜。可以为孩子创造一个安静、舒适的睡眠环境，如保持房间的温度适宜、光线柔和等。

初中生应保证每天 9 小时的睡眠时间。这个阶段的学生学习压力逐渐增大，但仍需保证充足的睡眠来维持身体的健康。家长和老师可以引导学生合理安排学习时间，避免过度熬夜学习。同时，学生自己也应学会自我调节，避免因学习压力而影响睡眠质量。

高中生每天应保证 8 小时的睡眠时间。高中生面临着高考的压力，学习任务繁重，但也不能忽视睡眠的重要性。学生可以制定合理的学习计划，提高学习效率，避免熬夜。学校也可以适当调整课程安排，保证学生有足够的休息时间。

总之，充足的睡眠对于学生预防肥胖至关重要。不同年龄段的学生应根据自身情况，保证相应的睡眠时间，养成良好的睡眠习惯，为身体健康打下坚实的基础。