

拥抱春天动起来!

这些运动助孩子长高,有益大脑发育



(网络图)

春天是万物复苏的好日子,在这春暖花开的季节里,孩子们脱去厚厚的衣服,更愿意参加运动。这时候要鼓励他们多参加运动,借此帮助孩子们养成运动的好习惯。

运动的益处有哪些?

坚持科学运动可让孩子们形成与维持健康的肌肉骨骼组织,包括肌肉、骨骼和关节,促进孩子们生长发育;

也可增强体质和免疫力,预防疾病;

愉悦心情,磨炼意志,增强自信,增进心理健康;

还可有益于大脑的发育,让孩子们变得更聪明。

促进孩子们长高的锻炼方法有哪些?

运动确实有利于孩子们身高的增长。家长要根据孩子的年龄、发育水平、运动能力和兴趣来选择适宜的运动项目,要循序渐进,切不可急于求成,否则会不利于孩子们健康成长。

首先推荐跳跃性运动。对于孩子来说,春季锻炼最好的选择莫过于跳跃性运动,如跳绳、跳高、跳远、踢毽子、跳皮筋、篮球和排球等项目。因为跳跃能够牵伸肌肉和韧带,更容易刺激软骨细胞的分裂和生长激素的分泌,进而促进孩子长高。

其次是拉伸类运动。因为骨骼的发育需要一定纵向的压力,游泳、引体向上、伸展体操、吊环和芭蕾等拉伸类运动能牵拉肌肉和韧带,刺激软骨增生,促进脊柱和四肢骨骼的增长。如家长可让孩子们通过游泳使全身各部分都得到充分的伸展和锻炼,练习引体向上可拉伸脊椎、促进脊椎骨的生长,从而促进孩子们身高不断增长。

此外,日常生活中应注意坐、立、行姿势,保持脊柱挺直,预防脊柱侧弯的发生,这对于长高也同样重要。

应避免的运动有哪些?

上面提到的跳跃和伸展等运动可以对骨骼施加垂直压力,促进骨细胞增殖,帮助骨骼发育,从而促进更利于孩子长高。

但是举重、哑铃等负重运动具有压迫性,过强的压力会阻碍骨骼的纵向生长,孩子们的骨骼发育还没完全定型,容易损伤骨骼,影响身体长高,家长要让孩子们尽量避免这些运动。

运动三部曲

运动要讲究科学。一次完整的运动包括准备活动、正式活动和整理活动三个环节。

准备活动又称热身活动

是指主要体育活动开始小强度的身体练习,时间一般为5~10分钟。通过快走慢跑等,使身体各器官系统“预热”,提前进入工作状态再做些柔韧性拉伸练习,增加关节活动度,提高肌肉弹性预防运动损伤。

正式活动

是一次运动的主要体育活动。包括如快走、慢跑、跳绳、单脚跳、双脚跳、篮球、排球及游泳等有氧运动,以及引体向上、跳远、赛跑及跳高等无氧运动,持续时间一般为30~60分钟。

整理活动

在主要体育活动完成后进行。适度放松活动,能够帮助身体从运动状态恢复到安静状态。一般为5~10分钟,活动内容与准备活动相近,包括行走、慢跑等小强度的运动和各种拉伸练习。

广告中促进身高增长的产品能否随便尝试服用?

儿童增高不可盲目依赖各种“增高药”。引起儿童身材矮小的原因有家族性身材矮小、疾病因素包括全身性疾病和内分泌疾病、社会精神因素。

目前发现有300多种疾病伴有身材矮小,市场广告上宣传的各种增高药并不适用于每一位儿童,家长应带着孩子去正规医疗机构进行检查诊断,查出病因,对症治疗。因此,家长不可轻易让孩子尝试服用各种增高药。

为什么定期测量孩子的身高体重很重要?

孩子身高、体重能够反映体格发育水平。家长要树立科学的健康观,定期测量孩子的身高和体重,能够及时了解孩子体格发育水平的动态变化,监测生长发育。建议应至少每周自测1次体重,每季度自测1次身高。

适宜的身高和体重增长是孩子们营养均衡的体现。

从儿童身高、体重能够反映体格发育水平,主要经历3个阶段:

①相对稳定期:青春期发育前,身高与体重增长持续而稳定,儿童身高每年增长5~7cm,体重增长2~3kg;

②生长突增期:是青春期的主要表现之一,进入突增高峰时身一年可增长10~14cm,体重一年可增长8~10kg;

③生长停滞期:自青春期中后期开始,身高与体重一般逐渐停止明显增长。

对生长缓慢、营养不良或肥胖的孩子,应尽早去正规医疗进行骨龄检测及其他的临床检查,以便及时发现,对症治疗。

为什么要保证合理营养和充足睡眠?

合理营养方面:

一日三餐、定时定量、饮食规律是保证孩子们健康成长的基本要求。应每天吃早餐,并吃好早餐,早餐食物应包括谷薯类、蔬菜、水果、动物性食物、奶豆坚果等食物中的三类及以上。孩子如果早餐不吃好,营养供给不足,大脑消耗能量不够,就要动用体内储备的蛋白质,时间一长就必然影响身体的生长发育。

提醒家长们每天一定要保证鱼、禽、蛋、瘦肉、豆制品等富含优质蛋白质食物的摄入,饮食中要注意供给含钙丰富的食物,如奶及奶制品等,鼓励孩子们到户外运动多晒太阳,有助于钙的吸收。同时增加户外活动也可促进孩子们身心健康、预防近视。

让孩子少吃糖。糖吃多了容易影响孩子的食欲,使进食量减少,势必影响营养素的吸收,高血糖也影响生长激素的分泌。适量选择营养丰富的食物作零食,如苹果、柑橘、纯牛奶、酸奶、原味花生、核桃及杏仁等。

在外就餐时要注意合理搭配少吃含高盐、高糖和高脂肪的食物。做到清淡饮食不挑食偏食、不暴饮暴食,养成健康饮食行为。

充足睡眠方面:

睡眠不足影响孩子们身体健康,也影响孩子一天活动和学习效率。6~12岁儿童,每天安排9~12个小时的睡眠,不要少于9个小时;13~17岁儿童每天睡眠时长应为8~10个小时。

为了保证孩子们的充足睡眠,家长要充分认识到睡眠的重要性。帮助孩子创建一个放松、安静的就寝环境,养成定时睡眠的习惯;减少或避免影响孩子睡眠的因素,如噪声、温度过高或过低,光线太强等;让孩子睡前有良好的心理状态,缓解其可能因学业紧张引起的压力,可在睡前听舒缓音乐。

(据新华网)

糖摄入太多不利于健康?

研究发现这2种“糖”好处多多

饮料、蛋糕、奶茶……虽然糖摄入太多不利于健康,但也不能“一棒子打死”。最近一项研究就发现,每天摄入这2种“糖”,可以改善大脑健康和肠道健康。

吃点“好糖”可改善大脑和肠道健康

“菊粉”与“低聚果糖”,其实都属于糖类,菊粉也叫菊糖。不过,它们吃起来并没有常见糖那么甜。更重要的是,这2种糖不会引起血糖水平波动和胰岛素变化。其中,低聚果糖的甜度是蔗糖的30%~60%;菊粉的甜度大概是蔗糖的10%。

补充这2种“糖”,肠道更健康了

2024年2月发表在《自然·通讯》的一项研究显示,持续12周补充菊粉和低聚果糖,可改变肠道菌群组成,增加双歧杆菌等有益菌丰度,从而增强大脑健康和记忆力,改善认知表现。

研究发现,补充菊粉和低聚果糖补充剂具有良好的耐受性,并且导致参与者肠道菌群组成发生显著变化,特别是双歧杆菌等有益细菌数量的增加。

吃了这2种“糖”,大脑更灵活了

对大脑功能测试发现,补充菊粉和低聚果糖补充剂的参与者,在认知测试中的评分更高,尤其是针对视觉记忆、新知识学习测试中犯错明显更少,该类测试结果已成为分辨阿尔茨海默病的早期标志。

这2种“糖”好处多多

不是所有带“糖”的都不健康。菊粉和低聚果糖,都属于可溶性膳食纤维,也被称为益生元。在听完这两个概念后,不难明白它们为何对健康具有积极影响。菊粉和低聚果糖不能被人体直接消化吸收,但会被我们的肠道细菌利用。

1. 缓解便秘

低聚果糖具有吸水膨胀的特性,可以让粪便吸收水分体积增大,促进粪便成形,质地变得柔软;菊粉也能有效增加粪便含水量,对改善便秘也有很大的帮助。

2. 对免疫好

目前研究发现,肠道菌群可通过多种机制参与自身免疫诱导和系统性炎症激活。而菊粉、低聚果糖都属于益生元,吃进体内促进肠道有益菌增殖。

3. 对血脂、血糖好

虽然菊粉和低聚果糖属于糖,但它们不能被人体消化系统吸收,服用后也不会体内分解成葡萄糖等,所以不会引起血糖升高。

此外,有研究表明低聚果糖的摄入对胆固醇起到良好的吸附作用,可以减少胃肠道对胆固醇的吸收。

适量多吃这些食物

1. 这些食物富含低聚果糖

中国营养学会会员、注册营养师薛庆鑫2023年在“科普中国”刊文介绍,低聚果糖的主要食物来源包括黑麦、大麦、洋葱、大蒜、洋葱、香蕉等。其中洋葱、洋葱粉含量最高,其次为大葱、小麦胚芽、大蒜等。

常见食物中低聚果糖的含量

2. 这些食物富含菊粉

薛庆鑫2023年在“科学辟谣”刊文介绍,常吃的食物中大蒜、蒲公英的花瓣、芦笋的嫩芽都是富含菊粉的食物。其中大蒜虽然口感比较辛辣,但可以不生吃,在炒菜的时候多放点,炒熟了吃就不辣了。

(据新华网)