



儿童营养 误区知多少

天气暖了，煦暖的阳光下，午后的大街小巷、广场社区到处都是一派热闹氛围。大人孩子都褪去厚重的棉衣，换上一身轻快的春装。广场上是一群孩子追逐嬉闹着，家长们则在一旁讨论着一冬天不见，孩子们都长高了一大截儿，现在的孩子就是营养好，个顶个都是大高个儿，一些妈妈们这样感叹着：现在的孩子想吃什么有什

么，女孩子十四五岁的长到一米七的比比皆是，哪像我们那个年代地瓜干花生豆能哄着肚子饱就不错了。奶、蛋、肉、水果……天天想吃嘛就吃嘛，然而长得早是个好事还是坏事？

“瞧你家孩子长得真福相，白白胖胖的，一看就惹人爱。我家孩子可不行，从小就又瘦又矮，平时生怕她长不起来，各种保健品可没少吃，却总也不见长肉，身高和同龄的孩子比起来差一大截呢，真是愁死人了。”另一位说：“其实这孩子从小就不爱正儿八经吃饭，就喜

欢吃汉堡喝可乐，平时我们大人都忙，有时候顾不上给他做饭，就顺应着给她买点快餐吃了。谁知道还就胖起来了，前两天给她洗澡的时候竟然发现她的胸脯开始鼓起来了，一碰还喊疼，我正想带她看看去。”

家长的确很纠结：不吃吧怕营养不全，吃吧怕营养过剩，家家都一个宝贝疙瘩，家长总是小心再小心，谨慎再谨慎。生怕自家孩子营养跟不上，耽误了孩子生长发育，输在成长的起跑线上。有些家长愿意给孩子补充大量的营养补品；有些家长则放任孩子去选择自己爱吃的；殊不知一味地给孩子补充营养成分，不但每日所需营养素补充过量，同时也可能

补进各种激素，造成孩子性早熟。

的确，现在的孩子真是个顶个的营养丰富，家长们每天也想方设法地给孩子提供更多的营养。保健科的专家也常说，十个孩子九个胖墩，孩子提早长个未必是个好事，别人没发育的时候他提早发育了，别人开始长个了，他停止生长了，更是件烦恼的事。

今天的C14版健康·主打中，就邀请了毓璜顶医院儿童保健门诊的专家为大家详细讲解儿童性早熟的原因和特征，提醒大家日常生活中应该怎样注意预防小儿性早熟。C16版中，将为大家揭晓“3·15烟台市诚信整形美容机构评选”活动的最终评选结果。
岳惠惠