

初中生晚自习回家 要不要吃夜宵？吃些什么好？

专家：要遵循四大原则

儿子进入初三以后，43岁妈妈罗女士（化姓）又多了一件操心的事——每晚为儿子准备夜宵。在此之前，她一向认为吃夜宵这个习惯很不好，肠胃负担重、影响睡眠、容易发胖，但看到孩子多次回家后翻箱倒柜找食物的样子，还是决定承包孩子的夜宵。

对于正处于学习压力大、身体发育期的中学生来说，是否需要吃夜宵？怎么吃比较科学呢？宁波市营养学会副理事长、宁波市第二医院临床营养科主任徐斌斌从事临床营养工作30多年，自己也曾经是初中生家长，她给出了自己的专业建议。



徐斌斌在工作中。

1 求分享夜宵的留言 “炸”出一群“潜水”的家长

“三块鲑鱼排、五个小笼包、两个蛋，这是我儿子昨晚回家后的夜宵，你们都准备了什么？”近日，罗女士发在家长微信群的这番话，“炸”出一群“潜水”的家长。一沟通才知道，原来大部分家长在晚自习后都供应夜宵，有些男孩的夜宵份量甚至比她儿子还大，而具体的种类，不外乎面包、半成品点心和水果等。

她旁敲侧击地问过儿子几次，“你在学校有没有好好吃晚饭？”最后得出的答案是孩子晚饭吃得不少，但由于学校晚餐通常在傍晚5点多就开饭，晚自习到家已将近21时，孩子正处于个子疯长期，回家喊饿也不是为奇。直到最近，儿子告诉她早上起来返胃酸，这让她有点慌了：这不是夜宵吃坏了吧？！

同为初三学生家长的王女士这两天也在为夜宵发愁，“一开始喝杯牛奶或酸奶，配点面包，偶尔加几片饼干，轮番吃也吃腻了，打算把早餐的那几件套重复一下，搬到夜宵算了。”

同为初三学生家长的王女士这两天也在为夜宵发愁，“一开始喝杯牛奶或酸奶，配点面包，偶尔加几片饼干，轮番吃也吃腻了，打算把早餐的那几件套重复一下，搬到夜宵算了。”

2 不是人人都需要“加餐” 要分清“真的饿”还是“馋了”

“中学生吃晚餐时间较早、活动量大，不吃夜宵的话，睡前确实容易出现饥饿感，但要不要加餐，也是看人群的，并不是人人都需要。”徐斌斌说，体型标准的孩子，如果晚餐吃得不多，运动量较大，建议适当吃点夜宵，体型消瘦并且挑食的孩子，也建议加餐。但对于体型肥胖的孩子，家长需要判断一下是“真的饿”还是“馋了”。

那什么时候吃夜宵比较好？“夜自习到家基本已接近21时，建议在

睡前1小时-2小时进食夜宵，不宜吃得过饱。”徐斌斌说，过晚或过量的进餐不仅会分散孩子的学习注意力，还会加重脾胃负担。

“23时-24时被认为是人体进入深睡眠的最佳时间，深睡眠有助于消除疲劳、恢复精力，并且对巩固记忆力有重要作用。过晚吃夜宵，大脑里的供血就都跑到胃里帮助消化了，褪黑素下降，除了会影响孩子的睡眠，也会促使夜间生长激素分泌量下降，影响孩子生长发育。”徐斌斌说。

3 夜宵食材怎么选？ 低能量、低脂肪、全营养、易消化

“晚餐在全天的能量占比是30%，我们建议夜宵的能量控制在晚餐的三分之一，即150千卡-200千卡。”徐斌斌说，有些家长图方便，会采购一些半成品点心或面包给孩子做夜宵，在她看来这些食物高脂高油，且不易消化，并不适合做夜宵。夜宵不适合吃煎炸、烧烤或腌制食品，高糖水果（榴莲、菠萝蜜）以及奶茶、咖啡、茶饮料也不适合。在她看来，理想的夜宵要遵循

四大原则：低能量、低脂肪、全营养、易消化。“现在天气冷了，可以考虑给孩子准备牛奶燕麦片、馄饨、热汤面，或者芝麻糊、莲子红枣汤等，既暖胃又好消化。对于消瘦的挑食的孩子，家长也可以考虑加一点营养粉，一杯大概200千卡左右，营养全面还好吸收。”对于肥胖体型的孩子，她建议家长为他们准备能量低、体积大的水果，比如苹果、玉米等。

记者 庞锦燕 通讯员 郑珂

“高烧+屁股剧痛” 竟是肠道惹的祸

“太感谢了，来的时候我躺在床上，一动也动不了，只能穿尿不湿。现在，能走着出院了。”近日，31岁的李女士（化姓）给宁波大学附属第一医院消化内科邵利红副主任医师和团队送来了锦旗。



李女士给邵利红副主任医师和团队送锦旗。

高烧39℃！屁股疼得动一下都难

回想起刚入院的时候，李女士还是后怕连连。在入院前，李女士已经熬过了一段艰难的时光——体温高达39℃，还不停打冷战；更难受的是骶髂关节与臀部剧烈疼痛，导致她无法动弹；有明显的气促症状，躺在床上说话都费劲。

她在当地医院治疗几天后，病情没有好转迹象，于是转院到了宁波大学附属第一医院感染科。入院当天，李女士臀部疼痛厉害，她躺在床上根本无法动弹。无奈之下，家人只能给她穿上尿不湿。每次更换尿不湿，臀部不可避免地要挪动，让她痛苦万分！李女士迫切希望能尽快缓解这种生不如死的痛苦。

感染科团队详细询问李女士病史。李女士提到，这段时间以来，经常大便不成形，还伴有黏液和血水。感染科在为其完善肠道及感染相关化验检查后，请邵利红医生一同会诊。

邵利红了解到李女士在5年前确诊了溃疡性结肠炎后，继续追问

其用药情况。李女士说，自己5年来断断续续吃药，往往症状减轻一些了，就会停一阶段。这次发病前一个月，她觉得自己各方面都挺好的，于是就停药了。邵利红认为，正是停药导致了溃疡性结肠炎复发，又合并了多项感染，导致发展为重症溃疡性结肠炎。

李女士和家人纳闷，结肠炎怎么会致屁股疼呢？邵利红分析，李女士臀部剧烈疼痛是由于重症溃疡性结肠炎并发的骶髂关节炎导致。大多数的骶髂关节炎并不是单独的一种疾病，而是由其他疾病引起的。以李女士为例，多种免疫相关的细胞因子一起作用于肠道和关节，肠微生态相关因素如饮食和肠道菌群也一起参与关节炎的发展，最终导致了骶髂关节炎。骶髂关节有广泛的神经支配，在临床上表现为多种疼痛形式，臀区疼痛正是典型表现。

另外，李女士还合并了艰难梭菌、EB病毒感染。这些感染，使其病情雪上加霜，也更为复杂。

这种疾病，规范化诊疗非常重要

当天，李女士由感染科转入消化内科。邵利红立即启用糖皮质激素治疗，并告知患者家属如果再不及时用激素治疗，可能要面临全结肠切除的严重后果。李女士的父母将信将疑地在激素使用知情同意书上签了字。

随着激素的使用，严重感染得到了初步控制。消化内科对李女士完善了肠镜检查，肠镜下，可以看到，李女士的肠道黏膜呈现广泛糜烂、溃疡及新鲜渗血。这也证实了此前的诊断。

随着治疗方案的调整，李女士的骶髂关节疼痛、便血等症状也都得到了缓解。这一重症溃疡性结肠炎的治疗初步告捷。随后，医生又调整了治疗方案：逐步减少糖皮质

激素使用量，同时进行抗病毒、艰难梭菌、改善营养等综合治疗，最后改为生物制剂治疗。

经过半个月的治疗，李女士臀部疼痛、腹泻、便血、气促等症状都已经消失，康复出院。接下来，李女士还将长期在门诊随访，规律注射生物制剂并定期肠道和全身评估。

邵利红介绍，溃疡性结肠炎是一种慢性非特异性肠道炎症性疾病，多表现为反复出现的腹泻、黏液血便和腹痛，同时可伴有关节炎、葡萄膜炎、坏疽性脓皮病等肠外表现。该病具有反复发作和缓解交替的特点，规范化诊疗对提高疗效及改善预后非常重要。

记者 王颖
通讯员 庞赞 刘双双 文/摄