



# 家有肥胖兒

營養室營養師／林京美

2005-2008年「國民營養健康狀況變遷調查」初步資料顯示，兒童肥胖盛行率在過去10年中增加2~3倍，目前國內約有10%女生肥胖，15%男生肥胖，約15%兒童過重；且都會區學童肥胖盛行率較高。教育部於94學年度所做國民中小學學生健康狀況調查，發現6~12歲學生體重過重占14.9%（男生15.85%，女生為14.02%），肥胖比率占10.3%（男生10.92%，女生為9.73%）。

導致兒童及青少年肥胖最關鍵的兩項因素是飲食習慣不良與身體活動量不足等。兒童肥胖症之原因主要在於生活型態之改變。學童不但攝取熱量高於建議量，蛋白質及油脂過多、膳食纖維攝取不足、鈣質及鐵質攝取未符合建議量等問題，再加上最近調查顯示兒童飲用過多加糖飲料（近期調查發現，國內45%兒童每天至少喝1瓶含糖飲料，排名世界第2）；身體活動量方面，除了學校體育課外，日常生活缺乏足夠的身體活動量，造

成肥胖盛行率的走高。規律的身體活動可以幫助兒童和青少年建立和維持健康的骨骼、肌肉和關節，控制體重，減少肥胖。

胖小孩潛在的問題多。肥胖孩子的骨骼會比一般人成熟得快，身高一開始看起來比較高，但最後卻比人家長得矮；肥胖也使罹患第2型糖尿病的兒童增加。胖小孩容易出現胰島素阻抗問題，等到青春期發育，更是雪上加霜，因為各種荷爾蒙分泌會加重胰島素阻抗的情形，如果減輕體重，胰島素阻抗情形就比較少。此外，研究顯示兒童時期肥胖，幾近八成的青春期肥胖會發展為成人肥胖。

父母的態度是關鍵。然而，不少父母聽到孩子要控制飲食，一方面認為必須刻意準備餐飲，會有許多限制及不方便，做起來很困難，另一方面卻往往無法以身作則，和小孩一起調整飲食及增加身體活動量，導致肥胖兒無法持續進行體重控制目標。依據台灣



癌症基金會於2011年3~4月針對學齡兒童家庭飲食習慣調查結果顯示：肥胖學童的「家庭致胖因子」包括父母習慣性順應孩子（孩子愛吃什麼就買什麼），不會糾正孩子不健康的飲食（放任孩子不吃蔬果）。建議家長在幫助兒童進行體重控制或減重的過程，在建立飲食習慣方面應先注意

- (1) 用餐時間—主要只在正餐時間進食；
- (2) 不要邊看電視邊吃東西；
- (3) 嚴格禁吃高熱量、高油脂（油炸）的食物（如：薯條、炸雞）；
- (4) 避免高糖份的甜食、點心（如：蛋塔、鳳梨酥、蛋糕）；
- (5) 多喝白開水，少喝含糖飲料（如：奶茶、可樂、汽水）。

並在身體活動量方面，『陪伴』孩子一起養成運動習慣，鼓勵多從事戶外運動，可幫助消除體內過多的脂肪，不要單方面要求小孩自己單獨活動；幫助小孩保持正常規律的生活作息。在生活環境方面，除了居家環境，不要忘記學校也是重要的一環，尤其是

學校供應的『營養午餐』是否真如其名一有營養？還是隱藏高油脂餐點，不乏垃圾食物充斥其間！建議家長可不定期實地觀察瞭解在校狀況，才不致功虧一簣。

事實上，只要回歸一般健康均衡的飲食，建立健康生活，培養適度的運動習慣，最終的目的是要提供健康的環境、控制體重預防肥胖，讓我們的兒童能夠健康快樂的成長，達到維持健康、體態輕盈的目標。

