

## 兒童肥胖症

### Childhood Obesity

中國的傳統文化素來認為肥胖代表富足及有福氣，而胖嘟嘟的小孩即表示健康。其實體重過重或肥胖症是很多慢性疾病的根源。兒童過早肥胖同樣對健康不利。根據美國近期的健康調查顯示，有 30% 的美國兒童體重過重，也就是說，三個兒童中有一個患有肥胖症，其中以 6 至 11 歲的兒童肥胖情況最為嚴重。最近，亞裔，太平洋島國以及美國印第安人的肥胖兒童有增加的趨勢。研究證明，很多在美國出生的第二與第三代亞裔兒童體重過重，尤其是那些來自低收入家庭的兒童。幼時肥胖的兒童，長大後有很大機會變成健康有問題的肥胖人士。

#### 肥胖兒童所面臨的健康問題：

- 高血脂膽固醇
- 高血壓
- 二型糖尿病
- 脂肪肝
- 哮喘
- 睡眠窒息症
- 自卑感
- 抑鬱症
- 行爲及學習有問題
- 厭食或暴食症
- 骨骼與關節問題

#### 兒童肥胖症的起因

造成兒童肥胖的最主要原因是過多食物，缺乏運動。但遺傳、荷爾蒙問題、文化習俗、生活習慣及環境因素等對肥胖的成因亦有一定的影響。雖然一個人的體形，肥瘦高矮很大程度上與遺傳基因有關，但如果家人都是肥胖超重，通常是因為飲食模式和活動習慣相同而造成。

如果父母其中一方肥胖，子女有 40% 機會有肥胖症。如果父母雙方均肥胖，子女肥胖的可能性會增加雙倍。

#### 診斷

醫生首先測量你小孩的高度和體重，然後計算出一個稱為“體質指數(BMI)”的比率。再根據這個比率在一份按不同的年齡和性別而設的圖表上所描繪的位置來決定您的子女是否已超重或面臨肥胖的傾向。

#### 治療

兒童需要適當的營養和卡路里(熱量)來維持正常的發育與成長。所以治療肥胖症的方法宜注意不再增磅，而不主張過分減磅，尤其對年幼的兒童來說。這樣做可讓兒童有機會在繼續長高的過程中，體重與身高得到平衡。若然已出現健康問題，則應開始減磅以改善超重問題。維持健康良好體重的關鍵是飲食健康，保持運動。如果需要，您小孩的醫生會建議您約見一位註冊營養師，諮詢有關您小孩的飲食計劃。

#### 預防方法

從幼年開始養成良好的飲食及運動習慣對兒童長大後的健康影響很大，因為生活習慣多數在幼童時便形成。研究證明母乳喂哺以及較遲開始喂食固體食物(嬰孩 4 個月大以後)對預防嬰兒日後痴肥有幫助。作為父母也應樹立勤運動的生活方式和良好的飲食及烹調習慣的榜樣。以下是一些對父母有益的貼士指引：

1. 鼓勵子女對食物持有正確的觀念
  - 不要用食物來作為獎勵或懲罰，因為這樣會影響小孩對食物的偏好。
  - 不要強迫小孩一定要吃完所有的食物，這樣會使他們吃得過多。

- 讓小孩自己決定吃多少。
  - 讓小孩參與選擇及準備膳食，這樣可使小孩樂意試食和進食。
  - 食物要多樣化，並鼓勵小孩嘗試新食物，通常全新的食物小孩要嘗試過 10 次以上方會接受。
  - 適量給與小孩愛吃的零食。
2. 準備健康膳食並一家人共進餐
- 進食健康的早餐可提供營養和精力以開始新的一天。
  - 多吃全穀食物（全麥食品、糙米、麥片、玉米）及各種顏色的新鮮水果和蔬菜。
  - 盡量少吃經加工及速食的食品和少去餐館或快餐店進食。
  - 減少進食高糖份食物或飲料，如飽點，糖果，甜品，汽水，甜飲料和果汁。
  - 烹調時少用油並採用焗，煮或蒸的煮食方法。
  - 準備健康的小食與飲料，如新鮮水果，番薯，玉米，低脂乳酪，低脂牛奶，豆奶，清水。
  - 一家人一起共同進餐，避免邊吃飯邊看電視，看書，玩電子遊戲機等。

### 3. 鼓勵子女多參與體力活動

- 以身作則，樹立積極運動的良好榜樣。
- 每天看電視，玩電子遊戲機或電腦的時間不要超過兩小時。
- 設立每天讓小孩進行 60 分鐘活動的目標，並計劃好一天的活動時間。
- 計劃一家人一起參與一些有趣的活動，如散步，遠足旅行，放風箏，騎單車，溜冰，游泳，露營，跳舞，園藝，打保齡球。
- 讓小孩挑選自己喜歡的活動，並對他/她的努力給與鼓勵。

無論您的小孩體形如何，他們都需要父母的接納，支持，疼愛與鼓勵。作為父母應該多點體諒及了解您的小孩，認識肥胖症對人類健康的威脅，並加以重視。幫助您的小孩從少養成良好的生活習慣，遠離肥胖症。

如想獲取有關如何幫助您的小孩建立健康生活習慣的資料，可與以下機構聯絡：

三藩市華埠公共衛生局  
營養服務部  
(415) 364-7915

