

儿童肥胖症

Childhood Obesity

中国的传统文化素来认为肥胖代表富足及有福气，而胖嘟嘟的小孩即表示健康。其实体重过重或肥胖症是很多慢性疾病的根源。儿童过早肥胖同样对健康不利。根据美国近期的健康调查显示，有30%的美国儿童体重过重，也就是说，叁个儿童中有一个患有肥胖症，其中以6至11岁的儿童肥胖情况最为严重。最近，亚裔，太平洋岛国以及美国印第安人的肥胖儿童有增加的趋势。研究证明，很多在美国出生的第二与第三代亚裔儿童体重过重，尤其是那些来自低收入家庭的儿童。幼时肥胖的儿童，长大后有很大机会变成健康有问题的肥胖人士。

肥胖儿童所面临的健康问题：

- 高血脂胆固醇
- 高血压
- 二型糖尿病
- 脂肪肝
- 哮喘
- 睡眠窒息症
- 自卑感
- 抑鬱症
- 行为及学习有问题
- 厌食或暴食症
- 骨骼与关节问题

儿童肥胖症的起因

造成儿童肥胖的最主要原因是过多食物，缺乏运动。但遗传、荷尔蒙问题、文化习俗、生活习惯及环境因素等对肥胖的成因亦有一定的影响。虽然一个人的体形，肥瘦高矮很大程度上与遗传基因有关，但如果家人都是肥胖超重，通常是因为饮食模式和活动习惯相同而造成。

如果父母其中一方肥胖，子女有40%机会会有肥胖症。如果父母双方均肥胖，子女肥胖的可能性会增加双倍。

诊断

医生首先测量你小孩的高度和体重，然后计算出一个称为“体质指数(BMI)”的比率。再根据这个比率在一份按不同的年龄和性别而设的图表上所描绘的位置来决定您的子女是否已超重或面临肥胖的倾向。

治疗

儿童需要适当的营养和卡路里(热量)来维持正常的发育与成长。所以治疗肥胖症的方法宜注意不再增磅，而不主张过分减磅，尤其对年幼的儿童来说。这样做可让儿童有机会在继续长高的过程中，体重与身高得到平衡。若然已出现健康问题，则应开始减磅以改善超重问题。维持健康良好体重的关键是饮食健康，保持运动。如果需要，您小孩的医生会建议您约见一位注册营养师，咨询有关您小孩的饮食计划。

预防方法

从幼年开始养成良好的饮食及运动习惯对儿童长大后的健康影响很大，因为生活习惯多数在幼童时便形成。研究证明母乳喂养以及较迟开始喂食固体食物(婴儿4个月大以后)对预防婴儿日后痴肥有帮助。作为父母也应树立勤运动的生活方式和良好的饮食及烹调习惯的榜样。以下是一些对父母有益的贴士指引：

1. 鼓励子女对食物持有正确的观念
 - 不要用食物来作为奖励或惩罚，因为这样会影响小孩对食物的偏好。
 - 不要强迫小孩一定要吃完所有的食物，这样会使他们吃得过多。

- 让小孩自己决定吃多少。
 - 让小孩参与选择及準備膳食，这样可使小孩乐意试食和进食。
 - 食物要多样化，并鼓励小孩尝试新食物，通常全新的食物小孩要尝试过 10 次以上方会接受。
 - 适量给与小孩爱吃的零食。
2. 準備健康膳食并一家人共进餐
- 进食健康的早餐可提供营养和精力以开始新的一天。
 - 多吃全穀食物（全麦食品、糙米、麦片、玉米）及各种顏色的新鲜水果和蔬菜。
 - 尽量少吃经加工及速食的食品和少去餐馆或快餐店进食。
 - 减少进食高糖份食物或饮料，如包点，糖果，甜品，汽水，甜饮料和果汁。
 - 烹调时少用油并采用焗，煮或蒸的煮食方法。
 - 準備健康的小食与饮料，如新鲜水果，番薯，玉米，低脂乳酪，低脂牛奶，豆奶，清水。
 - 一家人一起共同进餐，避免边吃饭边看电视，看书，玩电子游戏机等。

3. 鼓励子女多参与体力活动

- 以身作则，树立积极运动的良好榜样。
- 每天看电视，玩电子游戏机或电脑的时间不要超过两小时。
- 设立每天让小孩进行 60 分钟活动的目标，并计划好一天的活动时间。
- 计划一家人一起参与一些有趣的活動，如散步，远足旅行，放风筝，骑自行车，溜冰，游泳，露营，跳舞，园艺，打保龄球。
- 让小孩挑选自己喜欢的活动，并对他/她的努力给与鼓励。

无论您的小孩体形如何，他们都需要父母的接纳，支持，疼爱与鼓励。作为父母应该多点体谅及了解您的小孩，认识肥胖症对人类健康的威胁，并加以重视。帮助您的小孩从少养成良好的生活习惯，远离肥胖症。

如想获取有关如何帮助您的小孩建立健康生活习惯的资料，可与以下机构联络：

叁藩市华埠公共卫生局
营养服务部
(415) 364-7915

