



小時候胖不是胖？醫師提醒：兒童肥胖可能影響一輩子的健康

Aug 27, 2026

「孩子只是胖一點，長大抽高就好了！」是不少家長面對兒童體重時常有的想法。不過，根據教育部及國民健康署相關資料，台灣兒少體重超標問題並不少見，國小學生過重加肥胖比例為 23.8%，國中學生更達 28.6%；若以 13 至 15 歲青少年來看，過重加肥胖比例達 30.6%，幾乎每 3 名孩子就有 1 人面臨體重超標問題，由此可見，兒童肥胖已不只是個人飲食習慣，而是值得家庭與醫療共同關注的健康議題。

臺北市立萬芳醫院兒科部劉喆瑩醫師指出，兒童及青少年正值快速成長階段，若長期處於肥胖狀態，不僅可能讓體重問題延續至成年，也會增加未來代謝異常及慢性疾病的風險。換句話說，兒童肥胖並不是單純「現在胖一點」，而可能影響往後數十年的健康。因此，與其期待孩子長大後自然變瘦，更重要的是在成長階段就逐步調整飲食、活動、睡眠與生活習慣，建立可長期維持的健康模式。

兒童肥胖之所以需要重視，關鍵在於它可能影響孩子未來的健康。劉喆瑩說明，童年與青春期的脂肪細胞數量增加的重要階段，若孩子在這段時間快速增重，身體可能累積較多脂肪細胞；成年後減重時，多半只能讓脂肪細胞變小，卻難以讓已形成的脂肪細胞消失，也就是說，兒童時期若累積較多脂肪細胞，長大後更容易面臨復胖壓力。

劉喆瑩提醒，兒童肥胖不只是外觀問題，也可能影響脂肪肝、高血壓、血脂異常、呼吸睡眠及骨骼關節健康。家長不能只等孩子喊痛或不舒服才注意，也可觀察孩子頸部後方、腋下或腹股溝等皮膚皺摺處，若出現洗不掉的暗沉，或皮膚摸起來變厚、變粗，可能是黑色棘皮症，代表身體已出現代謝警訊；若合併體重過重、腰圍增加或家族糖尿病、高血脂病史，更應提高警覺。

劉喆瑩強調，兒童體重管理不能套用成人減重模式，也不應以節食或快速變瘦為目標。孩子仍在長高與發育，過度限制飲食可能影響營養攝取與心理感受，對部分孩子來說，第一步不是立刻減重，而是讓體重維持或是增加速度慢下來，隨著身高持續成長，BMI 就有機會逐步改善，因此，家長不必急著要求孩子變瘦，而是陪孩子把飲食、活動、睡眠與日常習慣調整到更健康的節奏。

兒童健康體重管理可從「85210」健康生活開始做起：每天睡足 8 小時、天天 5 蔬果、每日螢幕時間少於 2 小時、每天運動 30 分鐘至 1 小時、0 含糖飲料並喝足白開水。這些看似簡單的小改變，是幫助孩子穩定成長、改善生活習慣



的重要基礎，也需要家長一起參與，才能更容易在生活中持續落實。

不過，若孩子已達肥胖或嚴重肥胖，或合併脂肪肝、高血壓、血脂、血糖異常等健康問題，單靠生活型態調整有時仍不足。除了飲食、運動與睡眠調整外，符合條件的兒童及青少年，也可經醫師完整評估後考慮抗肥胖藥物，作為生活型態治療的輔助。劉喆瑩提醒，藥物並非快速減重的捷徑，更不能自行購買或使用，而應依孩子的年齡、生長發育、肥胖程度、相關共病，以及治療效益與風險進行個別評估。

若孩子 BMI 已達肥胖或嚴重肥胖範圍、體重持續快速增加，或已出現黑色棘皮症、脂肪肝、血壓、血脂或血糖異常等警訊，建議及早至具兒科專業的體重管理門診進一步評估，由醫師依孩子的生長發育、肥胖程度及相關共病，規劃適合且安全的長期體重管理方式。兒童肥胖越早被看見、越早適當介入，越有機會降低肥胖對未來健康造成的長期影響。