

『小時候胖不是胖』？-- 談學童肥胖

[發表醫師] :劉燦宏 醫師(復健科)

[發布日期] :2006/9/1

農業社會時代的父母認為孩子白白胖胖才是健康，吃的多才會長的又高又壯，而今白白胖胖已經不再是健康的代表，甚至是孩子推向文明病的隱形殺手，家長應提早把關，避免肥胖成為孩子的累贅與致命傷。

兒童肥胖是導致成人肥胖症的主因之一，而成人肥胖是誘發諸多疾病的真凶。小胖子中罹患高血脂症、高血壓等慢性疾病，若不及時控制體重，還會出現脂肪肝、動脈硬化、糖尿病、冠心病、高尿酸血症等疾病。

如何判定兒童是否肥胖，我們可以身體質量指數（Body Mass Index, BMI）百分位表做為判肥胖之標準，BMI 指數第 85 百分位到第 95 百分位值「過重」超過第 95 百分位值「肥胖」，以國小五年級之學童為例，11 歲學童 BMI 第 95 百分位值男生是 25.0，女生是 23.9，因此國小五年級的男生若 $BMI \geq 25.0$ 及女生 $BMI \geq 23.9$ 的即為「肥胖」。

根據統計在 6~12 歲的兒童中，小時候就胖的小胖哥未來成為大胖哥的比例是一般人的 12 倍，小胖妹成為大胖姐的機率更比一般人高出 20 倍，所以「小時候胖不是胖」這句話到今天已經不再適用。

長大後瘦不下來的原因一半來自飲食習慣已經養成很難再改變，像是平時飲食沒有控制、喜歡吃高熱量食物，如：冰淇淋、薯條、巧克力、漢堡、炸雞等，這些都是高脂肪、

高熱量的食品，而現在含糖飲料的盛行，連礦泉水都添加糖，造成兒童在不知不覺中吃下過多的熱量。

另一個原因是都市過於擁擠狹小造成兒童戶外活動的機會變少，而且出門以車代步，能運動的機會大幅減少，平時假日在家看電視、打電腦遊戲、吃零食成為兒童最主要的休閒活動，這樣消耗熱量少而儲存多，沒有固定運動的習慣，長久下來很容易造成肥胖，而且人一胖又更懶的動，容易造成惡性循環更不容易瘦的下來。

肥胖的兒童容易排斥減重，許多父母在要求兒童減重時一開始都採取過於激進的方式，馬上斷絕孩子愛吃的食物高熱量食物，這樣的方式讓孩子一時之間無法適應，容易造成孩子心理的反彈，而破壞父母要求孩子減重是為健康的美意，因此在飲食改變部分，父母應該逐步減少孩子攝取高熱量食物的次數，讓孩子慢慢適應。在運動方面，父母也應該慢慢增加孩子的運動量，定時定量的運動，讓正常的飲食與運動成為孩子生活中習慣的一部份。

環境的因素也是影響兒童減重的重要因素，父母的飲食習慣會深深影響到孩子的飲食方式及食物偏好，因此在進行兒童減重時父母需要一同更改生活習慣，例如不在冰箱內放置過多食物、避免採買大宗的食物讓孩子認為東西過於充裕而不知節制的取用，因此父母陪同孩子參與減重的過程比較容易成功。

除了家庭以外，學校是另一個影響兒童減重的重要環境，兒童一天至少有八小時在學校，學校內所販賣的零食及飲料及是造成兒童肥胖另一個原因，學校販售高熱量的飲料及零食是父母無法控制兒童飲食的一個死角，若不賣高熱量飲料及零食可讓兒童避免攝取到過多熱量；另外學校的營養午餐也是體重控制的一環，健康的營養午餐應該注重低熱量、高纖維，灌輸兒童正確飲食習慣，加上學校廣大的運動場地是兒童活動的最佳場所，兒童可以在學校養成定時定量的運動習慣，從學校控制兒童的減重效果會更好。

此外在兒童減重過程中，父母的支持與鼓勵對於兒童減重具有相當大的影響，根據研究

指出，父母在兒童減重過程中給予兒童適當的獎勵會讓兒童對於減重的更加努力，比較容易達成目標。

在兒童減重時只要把握下列幾點原則，兒童會更容易成功的減重，第一、逐漸增加活動量。第二、父母親必須參與。第三、家庭學校的環境改變。第四、逐漸些許地改變飲食習慣。第五、心理治療與支持；若能確實落實以上幾點，循序漸進的引導兒童，不求先減重，先求維持原來的體重，不求快速達成目標，但要持續；盡量避免強迫兒童，多些鼓勵讓兒童有信心，儘量少吃藥、不迷信偏方，做好飲食控制，循序漸進的活動，養成每天運動的好習慣，如此一來才是成功的兒童減重原則。

!!健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。