



發福不是福 談兒童肥胖

兒童發福不是福

我記得小時候外婆看電視時常說這個女明星太瘦了，沒有福氣。她就是喜歡比較福氣一點的人，包括她自己的後代。這種老人家的觀念，一直流傳下來，至少現在四、五十歲的人，還有這種想法。我的減肥門診裡面有10%是青少年和兒童，根據他們自己回答的問卷，或年紀很小的學齡前幼童，他們父母親代為作答的問卷結果，居然有10~20%的父母親或小孩本身，認為胖一點是福氣是對的，不認為這句話

是錯的。至於來減肥的年輕婦女，大概都是30幾歲的媽媽們，她們對自己體重的看法，通常會比衛生署的推薦少5~10%。我做一個田野調查，發現大台北區的年輕女生喜歡更瘦一點，大概比衛生署少11%的標準體重推荐量。可見有太多的女生希望自己消瘦，出乎意料之外的卻有個胖小孩還不自知。

中國人總希望自己的小孩能夠養得白白胖胖的，但其實小孩太肥胖並不是一種福氣。而且這些來看減肥門診的小朋友從肉眼看已經胖得太厲害，

不是小胖子，而是大胖子了。肥胖也使身體產生一些症狀，譬如說運動起來，「發現喘氣已經非常嚴重」，所以父母親才把他們帶過來。我發現目前有一些三、四十歲的母親，心態上要求自己瘦，可是卻不知道小孩子也是不能變胖的。

說到肥胖，我想造成兒童肥胖的元凶首推垃圾食物，或說是食物上面的改變。有時候三代同堂，公婆為了要表示他們比父母還要疼小孩，就買很多垃圾食物給小孩吃，這是非常不好的行為。當公公婆婆的人，上一代和這一代所受的教

育程度，至少差了4年以上，說不定10年，他們對於食物健康的評價，常常是不正確的，結果「愛之，適足以害之」。

我們的上一代大多生於憂患，他們在戰爭中長大。食物非常少，物質享受也很難。所以他們通常希望他們的後代，不要再像他們一樣，可是方法卻不一定正確。我們自己的學者專家，也有這個傾向。我這次在日本開會的時候，不論是日本或台灣的老一輩的專家，通常都會比較注重蛋白質。即使蛋白質在大部分的兒童、青少年或成人身上，都已經超過了。在健康保健上面，他們還是推薦要多吃蛋白質食物。這是一個非常感性而不理性的做法，他可能還活在年輕時吃不飽的時代。

美國在1940、50年代讓小孩子熱量吃的多、蛋白質吃的也多。這種錯誤飲食，造成1960、70年代美國大兵20歲死掉，送回美國解剖時，就已經發現非常嚴重的血管硬化現象。所以他們反對垃圾食物的建言，也比其它國家多而熱烈。

胖小孩有多少

我做過調查，結果發現男生在五年級和六年級肥胖的比例最嚴重。有25%，高中生最好才5%，國中生15%。女生則在這半數以下，這和他們自己的審美觀念慢慢形成有關。另一方面，我們愈年輕的人愈

胖，因為垃圾食物是在最近這幾年引進來的。從年輕人對這些垃圾食物的態度來分析，高中生對於食物的判斷，通常比較客觀。他們知道分辨那些食物是本國的，還是外國的，是營養的或口味的。可是小學生比較不清楚，小學生非常容易受到電視的影響。

小學生肥胖的程度，以去年和9年前相比的話，以1萬人為例，中間點的人，現在比9年前多胖3、4公斤以上。至於那些胖的人，比以前多胖了十幾公斤。假如我們以超過中位數20%的程度，當做肥胖的話，台北市五、六年級的學童，有25%是肥胖的。這是一個非常高的數字，再不防治，將來會亡國滅種的。因為這麼小就肥胖，可能到20歲，他們正可以發揮的時候，就剛好罹患了肥胖的相關疾病。而從社會、經濟發展的角度來看，他們大學一畢業，就開始看病，會造成國家很大的經濟負擔。

發胖的原因

由於在我的兒童減肥門診裡面半數是大胖子，不是小胖子。而且我走路經過小學校區的時候，發現小朋友都變好胖。所以我就自己做了一個流行病學研究，將目前小學五、六年級，以及國中、高中生（因為五、六年級才有辦法合作），與10年前的同齡學生相比。結果發現他們的身高沒有

很大的差別，在五、六年級的時候，和以前幾乎是一樣，可是體重方面尤其是男生，從5%到90%，幾乎整個人群都往上提。也就是說現在瘦的人比以前瘦的人胖，現在胖的人也比以前胖的人更胖。當然瘦的人往上升，只上升了一點點，在五、六年級沒有很大的差別。可是胖的人呢？增加很大，尤其是95百分位的人（就是他的體重排名在100個人裡面，排在第五的人），他們提高了10幾公斤以上。以前沒有什麼胖子，現在則很多大胖子。

我們可以做什麼呢？以日本來講，他們的國民營養從明治維新時代就有資料一直留下來。他們在幾10年前發現，日本人吃的食物最重要的問題是鹽巴過多。所以他們有許多方法已經實際下去執行；他們食鹽的攝取量，從1975年至1987年每一年都下降0.1~0.2公克，這是蠻成功的。當然有另一股抗衡力量，就是大家都吃很多西方的現代食物，這些食物的熱量都很高。去過日本的國人常說他們的料理沒有什麼油，很難吃、很乾，他們吃的湯麵，就等於我們的陽春麵沒有加油的時候一樣，可是這飲食是很健康的。就是沒有加動物性食物，沒有什麼肉、油脂的，連甜不辣也是400多年前葡萄牙人傳進來的。以前他們幾乎是沒有油脂的飲食，這是在現代化的國家裡面，唯一健康的飲食。他們自己也希



望保存，然而在現代化的過程當中，一些很油的東西也一直進來，這二個抵消的話，他們油的攝取其實並沒有台灣那麼多。也就是說，雖然他們經濟發展是其他國家的好幾倍，可是他們所帶來的文明病的範圍並沒有那麼大。

但是筆者覺得他們做的還不是頂好，假如筆者來做的話，說不定會有更好的意見。像我在第六屆國際肥胖醫學會就指出，其實日本的蛋白質推荐量和台灣是一樣的，這也是為什麼那麼多人肥胖的原因。因為在第二次世界大戰之後，我們東亞地區仍生活在農業的時代，老百姓要吃肉的機會是很少的，可是經濟起飛之後，這情已經好轉，這時營養學家仍然建議大家多吃一點肉，其實台灣也好，日本也好，大部分的人吃肉都已經超過他們衛生當局的推荐量了。可是專家常常沒有注意到這一點，還是盲目要求大家多吃肉。我們發現小學的健康教育教科書中，要大家「多吃蛋白質食物」。其實在現代化的社會，應該是要注重均衡的飲食，而不是多吃什麼。沒有一種食物是包含一切營養的，每一種食物都在搭配其他的食物之下，才能使這個人的營養改善。對少吃肉者，蛋白質不足時，要鼓勵吃肉、魚、蛋等含蛋白質的食物。可是對於吃了超過推薦量180%以上的小孩，則要嚴格地切實改善太多肉食的習慣。

兒童肥胖與營養

我們如果說這一班小學五年級的學生平均身高是150公分，事實上是不是這50個人就是全部人數？是不是全部的人都是150公分？不是，統計上的魔術常常都會騙人，譬如說：政府他常常會畫一條線，說最近經濟成長是這樣，但不要看數字、看圖表，要看裡面的東西。常常民意測驗都是在引導大家的想法，圖表也是，要看看裡面的意義在那裡。如果說現在的平均身高是150公分，你來看看他現在是多少人？是不是這50個人都是150公分？他如果規範少沒有寫，在統計上我們可以把這裡的人數用很多圖表來表示。就是說我們可以從圖表看出這些人的身高是怎樣，而不是只看平均數，還要看標準差。標準差所代表的是，假如是正常分佈的時候，2/3的人會落在一個標準偏差裡面。

假如標準偏差是20公分，那表示2/3的人是在130~170公分之間。你可以想大約95~97%裡面的人是在二個標準偏差裡面，假若標準偏差只有10公分，代表這個分佈曲線比較窄一點，個體間互相差異不大。

所以我們這裡要看到的2170大卡±758.9大卡，這個標準偏差很大，表示有1/6的小朋友多吃很多(超過了3000大卡(天(，有另外的小朋友根

本就吃很少(小於1350大卡(天(。平均數101%看起來起來好像接近衛生署所推荐的量，但是有一部分的人超過很多，一部分的人很少。超過很多的人就是胖的原因。蛋白質75±33，33加上是108，建議量是55公克，已經2倍了。也就是有1/3極端的人，他吃蛋白質已經超過衛生署的推荐量1倍以上。我們的小學教科書還說多吃蛋白質食物，假如這句話在50年前的整個大東亞地區說起來大概都對，因為5%的人蛋白質夠，95%都不夠。可是你現在在台灣講這句話大概都錯，大概70%是錯的，可是那是我們的專家所編的教科書。

我們再看看鈣67.9%，鈣質不夠，在小學生五、六年級不夠，雖然我們已經有鼓勵小學生喝牛奶，可是我們算的已經用牛奶算，事實上可能會比這個更少。因為我們的小學生常常訂的不是牛奶，而是調味奶。還有鈣的推荐量光靠喝全脂牛奶是非常不容易達到，達到鈣的推荐量的話脂肪一定會超過的，所以不應盲目地推薦牛奶，而是在均衡營養的原則下，平均攝食牛奶、豆類、十字花科、菜科、海苔、海產、小魚、貝類、蝦子等。

再看看磷，磷需要量不需要那麼多。磷的量非常容易超過，飯、穀類、菜、海產裡面有磷，肉裡面的磷更多。磷怎麼吃都夠，不必擔心。 關