

兒童肥胖

由於社會的富足，國人的飲食習慣趨向於歐美，形成了高脂肪高热量的型態，加上社會過度的拒胖求瘦及媒體的誇大報導下，兒童對於體型、體重的不滿意，進而採取不健康的減重方式，會造成身心的危害。教育部更於民國88年訂定了學校輔導學生體重控制實施方案，實踐健康生活，早期預防疾病發生。根據行政院衛生署根據三軍總醫院社區醫學部調查發現，兒童過重盛行率約15%，肥胖盛行率約為12%。

國人兒童肥胖因素

熱量攝取過多

1. 正餐不規則進食，導致零食點心攝取過量。依國民營養健康狀況變遷調查結果指出，國內兒童每天攝取零食點心頻率高達47%，而每週攝取1~2次頻率也達21%。
2. 以含糖飲料或牛奶代替白開水。美國波士頓大學兒童醫院的研究小組發現，兒童每日從含糖飲料中額外攝取約15~20湯匙的糖分。國內研究也顯示國內兒童選用含糖飲料(附表1)及牛奶為

膽固醇含量高、24.1%尿酸偏高。

2. 呼吸系統：30%的肥胖兒童有氣喘，及上呼吸道肥厚造成的睡眠呼吸暫停問題。
3. 腸道系統：容易有膽結石、肝脂肪變性併肝功能異常、肝纖維化或肝硬化的現象。
4. 內分泌系統：1994年美國研究指出16%的肥胖兒童有糖尿病症狀。
5. 骨骼肌肉系統：容易有關節疼痛、骨骼脫位、脛骨彎曲、腰背痛、膝痛、關節變形的情形。
6. 皮膚系統：容易造成濕疹、黴菌感染，尤其是在頸部、腋窩、鼠蹊部的地方。

心理方面

兒童期是發展身體心像的重要時期，藉著身體結構、外表體認自我、身體的感覺、體能活動所呈現的身體功能和技巧，奠定了自我概念發展的基礎。因此建立正向的身體心像(body image)，才能建立良好的自尊(self-esteem)，自尊高的兒童較為獨立，具創造性，樂觀、合群；反之，肥胖身體心像建立不良，易缺乏自我意識和自信心。

正確兒童減重的方法

避免熱量攝取過多

由於兒童正值發育期，飲食控制須兼顧生長所需的營養，要注意營養均衡，並以三少一多(少油、少鹽、少糖、多纖維)為原則。

1. 攝取適量營養需要量。(附表2)三餐定時進食，避免餓過頭而吃的更多。選用小盤盛裝自己要吃的食物量。改變進餐順序：先由喝湯吃蔬菜，開始再吃肉類食物及主食類。

2. 家長協助選擇低熱量食物。可選用帶骨或帶殼的肉類、海鮮。少吃碎肉加工製品如漢堡、魚丸、蝦丸。以肉絲類的半葷素菜，代替大塊的肉類如牛排、豬排。用豆類製品取代部分的肉。

3. 應避免甜食、飲料，可用白開水或添加代糖的愛玉、仙草等自備冷飲來代替。

4. 減少油脂的攝取。肉的皮和肥肉、裹粉炸

附表1 市售飲料營養成分

食品名稱	容量 (毫升)	熱量 (大卡)	醣類 (克)
梅子綠茶	600	264	66
運動飲料	585	111	28.1
汽水	350	161	38.5
茉莉花茶	365	110	26.6
柳橙汁	320	150	37.8
冬瓜茶	300	108	27
可樂	355	149	39
咖啡	240	103	18.5
奶茶	300	125	25.8
紅茶	300	78	19.5
果菜汁	300	120	30
養樂多	100	72	16.7

(資料來源：行政院衛生署)

零食點心的比例各為12.4%、3.4%。

3. 外食、宵夜機會的增加。

活動量減少

1. 缺乏運動。

2. 邊吃飯邊看電視，消耗熱量少，基礎代謝率降低，且容易攝取過量。

遺傳因素

父母皆是肥胖體質，子女肥胖機率是80%。父母皆

不胖，子女肥胖機率7%。

兒童肥胖引起的健康問題

生理方面

1. 心血管系統：研究報告指出肥胖兒童約有48.3%

附表2 每日飲食指南 & 平均分配的三餐示例							
食物／年齡	6～9歲 10～12歲		早餐	早點	午餐	午點	晚餐
奶類	2杯			1		1	
蛋豆魚肉類	2～3份	3份	1		1		1
五穀根莖類	3碗	4碗	1/2	1/2	1	1/2	1
油脂類	2湯匙		2/3				
蔬菜類	2碟		1/3		2/3		1
水果類	2個				1		1
食譜示範			稀飯1碗 肉鬆半兩 炒菠菜1兩 荷包蛋半個	牛奶 1杯 蘇打餅乾 6片	乾飯 1碗 紅燒肉1兩 胡蘿蔔1兩 青江菜1兩 芭樂半個	牛奶1杯 土司2片	胚芽飯1碗 清蒸魚1兩 空心菜2兩 冬瓜湯 西瓜 1片

的外皮、蛋糕外層和夾層的奶油，先去掉再吃。
吃麵包時，不要塗奶油、花生醬，改用果醬。吃麵時，不要加香油、麻油或肉燥。

5. 清淡、低油的烹調法，蒸、煮、燙、烤、燉、燻、滷的烹調法，因用油少，是較適合的選擇。油炸、煎、紅燒、糖醋、醋溜則不宜常選用（資料來源：行政院衛生署）。以1個蛋(50公克)為例，使用不同的烹調方法，其熱量順序由小而大如下：蒸蛋39.5卡<茶葉蛋71卡<水煮蛋73.5卡<煎蛋82卡<荷包蛋83卡<炒蛋101卡。

6. 每日吃3碟以上蔬菜，增加纖維質、維生素、礦物質。避免以果汁代替水果，因打成果汁，需要更多水果，而提高熱量，且過濾時，會把部分纖維質去掉。

適量的運動

適合兒童運動的運動最好能夠使其感覺到趣味、愉快和成就感，並能融入生活。活動前後的暖身和緩和運動都很重要，避免造成運動傷害。適合的運動有：散步、快走、走樓梯。伸展和健身操。騎固定腳踏車或上下踩板凳。低撞擊有氧舞蹈。球類或團體活動。

改變不良的生活習慣

1. 專心吃飯並定時定量進餐，細嚼慢嚥不要邊吃飯邊看書報。
2. 將晚餐進食時間提早，同時睡前3小時不要讓孩子吃東西。
3. 吃完東西立刻刷牙，減少進食機會。

低熱量食譜(1人份)

關東煮

食材：茼蒿20克、白蘿蔔100克、甜不辣40克、海帶結30克、玉米55克、關東煮醬10克。

製作方法：將所有食材放入白開水中煮熟後，加關東煮醬即可。

熱量：169大卡

蔬菜披薩

食材：吐司20克、甜椒10克、洋蔥10克、番茄15克、低脂起司10克、火腿5克、番茄醬10克。

製作方法：

1. 將甜椒、洋蔥、火腿絲、番茄切片備用。
2. 吐司塗上番茄醬後，放上所有材料。
3. 放入烤箱烤約6分鐘

熱量：93大卡

塔香脆餅

食材：麵粉20克、低脂鮮奶10克、蛋20克、九層塔10克。

製作方法：1. 將九層塔切細

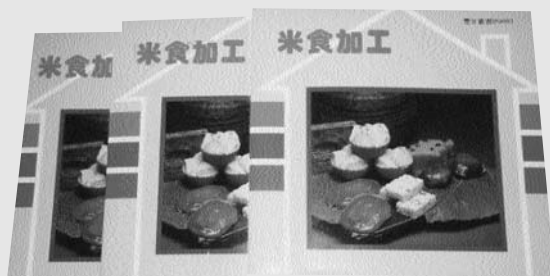
2. 所有材料混合一起

3. 用不沾鍋煎成薄片即可



米食加工

讓懷念的兒時米食口味，
永遠伴隨你身邊



全書分為三大篇，共220頁，介紹米粒類、米糰類、米漿類、膨發類、釀造類及製粉等六大類30餘種的米食加工製品，內容詳實豐富，甚具參考價值。

定價：590元

豐年社

台北市溫州街14號 郵撥00059300 財團法人豐年社(郵購另加掛號郵資60元)
電話：02-23628148分機30.31.