

兒童肥胖 如何減重

兒童控制體重應以均衡膳食，調整膳食結構，養成良好的飲食習慣及增加運動為主要的手段。

胖 胖的12歲林小弟，學校健康檢查結果，身高158公分，體重72公斤，身體質量指數（BMI）達28.8，屬於中度肥胖，尿液呈明顯糖尿，轉診至本院內分泌科門診。於本院血液檢驗結果，飯前血糖360 mg / d（正常值70~110mg / dL），膽固醇242mg / dL（正常值<200mg / dL），糖化血色素11.5%（正常值4~6%），經由醫師診斷為第二型糖尿病及高膽固醇症，並請營養師為其做飲食療養計畫。

林小弟平常不常吃早餐，喜歡吃油炸食物，例如鹽酥雞等，下課後會買大杯珍珠奶茶及炸雞排當晚餐，回家後媽媽準備很多食物當宵夜，正值發育的林小弟對於眼前豐富的食物來者不拒。家人也覺得小孩胖胖的是正常，更何況正值發育，多吃才能又高又壯，從來沒想過糖尿病、高血脂等所謂的成人病會出現在小孩身上。

近年來全世界正面臨肥胖症的風行，而肥胖症是第二型糖尿病、心血管疾病、高血壓、中風以及癌症之主要危險因子。在已開發國家之肥胖盛行率是14~20%。增加最快的肥胖症，尤其是兒童肥胖，特別是開發中國家，目前全世界有2千多萬低於5歲之兒童體重過重。

依據衛生署1997~2002年台灣地區國民營養健康狀況變遷調查，以衛生署91年公布之兒童及青少年肥胖定義分析調查結果發現，6~12歲兒童體重過重占15%（男生15.5%，女生為14.4%）；肥胖比率占12%（男生14.7%，女生9.1%）。

94學年度國民中小學學生健康狀況調查，發現6~12歲學生體重過重占14.9%（男生15.85%，女生為14.02%），肥胖比率占10.3%（男生10.92%，女生為9.73%）。二者相較雖有略為下降，但兒童肥胖在台灣

仍是相當重要的議題，須有積極的介入措施。

身體質量指數（BMI）值是表現肥胖程度的數據，計算方式為體重（公斤）除以身高（公尺）的平方。BMI值超過85百分位表示體重過重，BMI值超過95百分位表示肥胖。

兒童肥胖症的原因主要在於生活型態之改變，如都市化、西方化飲食、久坐不動等。對兒童而言，肥胖的結果不但容易得糖尿病、高血壓、高血脂，兒童也容易傷及自尊心、憂鬱、性早熟以及呼吸中止現象。

兒童正處於生長發育階段，不宜對膳食限制過嚴，以免影響正常的營養需要。盲目的節食可能導致孩子蛋白質供給不足，容易出現貧血、免疫力下降、注意力下降甚至容易感染等情況，蛋白質嚴重缺乏時，可能引起身體浮腫。

飲食如果減少主食的攝取，可能引起維生素及某些微量元素的不足。兒童肥胖的治療也不適合服用減肥藥，因為用藥之危險性往往超過了其好處，且會影響到發育與發展。

盲目給小朋友減肥，可能影響其生長發育，如果家長發現孩子有肥胖問題，應先確定肥胖程度，排除內分泌或新陳代謝等病因，經專業營養師指導，以合理改善飲食、增加運動量，讓體重保持不變，隨著身高繼續增長，自然能改變肥胖的情形。

兒童控制體重應以均衡膳食，調整膳食結構，養成良好飲食習慣及增加運動為主要的手段。

9歲兒童1日攝取熱量

熱量	蛋白質	脂質	醣類
1900大卡	12%	30%	58%
	57克	63克	275克

學童飲食指南（資料來源：行政院衛生署）

學童期	食物	奶類	蛋豆魚肉類	五穀根莖類	油脂類	蔬菜類		水果類
						深綠、黃、紅色	其他	
6~9歲		2杯	2~3份	3碗	2湯匙	1碟	1/3~1碟	2個
10~12歲		2杯	3份	4碗	2湯匙	1碟	1碟	2個

兒童減重第一步：知道自己該吃多少食物？

根據衛生署國人營養健康狀況調查，學童1天平均吃到6.1份的魚肉豆蛋，蔬果只有1.8碟，水果1個，奶類只有1杯。比較衛生署建議，學童每天吃3碗到4碗的五穀根莖類食物，魚肉豆蛋要2~3.5份（1份約1兩肉、1顆雞蛋、半盒豆腐），蔬菜類3碟，水果2個，奶類1~2杯（1杯=240cc）。

目前的現況是嗜肉少蔬，每天喝含糖飲料達5成之多，只有五穀根莖食物攝食量尚可。找出每位學童真正的飲食問題，參考飲食攝取建議量，改善飲食內容，才能確實解決問題。

兒童減重第二步：要培養孩子養成良好的飲食習慣

1. 三餐定時定量，不要在接近正餐的時間吃點心，避免影響正餐食慾。
2. 適量攝入脫脂奶、蛋類、瘦肉、穀類食品，多吃蔬果類的食物。
3. 喝白開水，不喝含糖飲料，如：汽水、可樂、泡沫紅茶、奶茶。
4. 吃東西時要細嚼慢嚥、增長進食時間，不可狼吞虎嚥。
5. 食物須在均衡膳食的基礎上作多樣化的搭配。
6. 以少油、少鹽、少糖、高纖維的原則來烹調食物。

兒童減重第三步：多動的生活型態

適量的戶外活動，可以增加體內脂肪的消耗，

9歲兒童1日菜單範例

餐次別	食譜	食物份量
早餐	鮮奶	1杯（240cc）
	漢堡	漢堡麵包1份 煎荷包蛋1個（含油1茶匙） 大番茄切片2片 美生菜1片 沙拉醬1茶匙
早點	蘇打餅乾	3片
午餐	乾飯	1碗
	滷豬瘦肉	1兩
	炒三色丁	五香豆乾1塊、紅蘿蔔1兩 玉米1/4根、油1茶匙
	炒青江菜	1 / 2碗（含油1茶匙）
午點	橘子	1個
	牛奶芋頭西米露	1碗（含糖1 / 2大匙）
晚餐	番茄海鮮麵	濕麵條（熟）1碗半、蝦2隻、 花枝0.5兩、魚片0.5兩、蛤仔5個、 豆芽菜、番茄少許、麻油1茶匙
	燙高麗菜	半碗（含油1茶匙）
	蘋果	1個
晚點	牛奶麥片	牛奶1 / 2杯、麥片3大匙

並提升兒童自身代謝的需要，如果孩子過度肥胖容易關節疼痛，可以先選擇關節負擔較少的運動，如：游泳、騎腳踏車。但應避免運動後過量攝取高熱量的飲食，運動後如果感到飢餓，可以健康的方式充飢，1杯脫脂奶是不錯的選擇。引導孩子戶外活動和體能鍛鍊，是正確的、多動的生活型態。

兒童期的肥胖危害多多，因此，從日常生活中帶領孩子們，培養兒童的健康飲食習慣，把兒童肥胖拒之門外，是家長和社會的責任。

解

健康體位大作戰

彙整／編輯部

針對體重過重及過輕的小3~小6學童，董氏基金會舉辦健康體位大作戰。學習快樂動，健康吃。



吃多少動多少



快快跑



健康體位挑戰營