

让孩子减肥、解馋两不误

《健康大讲堂》编委会 主编

肥胖孩子 健康食谱

50种 常见瘦身食材

帮孩子甩掉小肥肉！

271道 享“瘦”美食

科学膳食，享受健康减肥法



孩子**3**个不同
年龄段
运动瘦身
饮食瘦身
按摩瘦身

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

《健康大讲堂》编委会 主编

肥胖孩子 健康食谱



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

肥胖孩子健康食谱 / 《健康大讲堂》编委会主编.

— 哈尔滨 : 黑龙江科学技术出版社, 2015. 6

ISBN 978-7-5388-8404-3

I. ①肥… II. ①健… III. ①儿童—减肥—食谱

IV. ① TS972. 161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 152327 号

肥胖孩子健康食谱

FEIPANG HAIZI JIANKANG SHIPU

主 编 《健康大讲堂》编委会

责任编辑 王嘉英 王 研

策划编辑 成 卓

封面设计 郑欣媚

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街 41 号 邮编: 150001

电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143

网址: www.lkbs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳雅佳图印刷有限公司

开 本 723 mm×1020 mm 1/16

印 张 15

字 数 200 千字

版 次 2016 年 1 月第 1 版 2016 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-8404-3/TS·601

定 价 29.80 元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

CONTENTS 目录



PART 1 孩子肥胖，不容忽视的课题

亲，你的孩子肥胖吗.....	002	肥胖孩子应做哪些检查.....	007
如何判断孩子肥胖.....	002	吃喝玩乐，让孩子轻松减肥.....	008
造成孩子肥胖的原因.....	003	饮食调养减肥.....	008
孩子肥胖，预防是关键.....	004	科学运动减肥.....	010
肥胖对孩子的危害.....	004	儿童使用减肥药物禁忌.....	011
怎样预防孩子肥胖.....	006		

PART 2 挑一挑，选对减肥食材

糙米.....	014	玉米红豆豆浆.....	021
燕麦糙米豆浆.....	014	红薯.....	022
黑米.....	015	清蒸红薯.....	022
黑米小米豆浆.....	015	土豆.....	023
薏米.....	016	醋熘土豆丝.....	023
薏米山药饭.....	016	上海青.....	024
小米.....	017	香菇蛋花上海青粥.....	024
小米南瓜粥.....	017	白菜.....	025
玉米.....	018	青椒炒白菜.....	025
双菇玉米菠菜汤.....	018	花菜.....	026
燕麦.....	019	丝瓜烧花菜.....	026
燕麦二米饭.....	019	西兰花.....	027
绿豆.....	020	杏鲍菇扣西兰花.....	027
绿豆西芹豆浆.....	020	包菜.....	028
红豆.....	021	炆拌包菜.....	028

生菜	029	紫菜鸡蛋葱花汤	046
炆拌生菜	029	猪瘦肉	047
菠菜	030	芦笋瘦肉汤	047
腐竹烩菠菜	030	鸡肉	048
芹菜	031	竹笋炒鸡丝	048
彩椒芹菜炒肉片	031	牛肉	049
莲藕	032	口蘑蒸牛肉	049
蘑菇藕片	032	三文鱼	050
冬瓜	033	三文鱼豆腐汤	050
金针菇冬瓜汤	033	虾肉	051
香菇	034	海藻鲜虾蛋汤	051
香菇扒茼蒿	034	豆腐	052
蘑菇	035	雪菜末豆腐汤	052
莴笋秀珍菇	035	鸡蛋	053
木耳	036	鸡蛋苋菜汤	053
木耳鸡蛋西蓝花	036	鹌鹑蛋	054
胡萝卜	037	鹌鹑蛋龙须面	054
胡萝卜西红柿鸡蛋汤	037	牛奶	055
黄瓜	038	番石榴牛奶	055
彩椒炒黄瓜	038	酸奶	056
海带	039	芦荟酸奶	056
黄花菜拌海带丝	039	猕猴桃	057
白萝卜	040	猕猴桃橙奶	057
红烧白萝卜	040	西瓜	058
西红柿	041	西瓜西红柿汁	058
西红柿炒洋葱	041	苹果	059
洋葱	042	西瓜黄桃苹果汁	059
洋葱丝瓜炒虾球	042	香蕉	060
青椒	043	香蕉葡萄汁	060
青椒炒茄子	043	菠萝	061
茄子	044	花菜菠萝稀粥	061
捣茄子	044	柚子	062
丝瓜	045	蜜柚豆浆	062
蚝油丝瓜	045	草莓	063
紫菜	046	草莓樱桃苹果煎饼	063

PART 3 吃一吃, “享瘦”健康减肥餐

1~3岁健康减肥餐.....	066	鸡肉白菜饺.....	087
发育情况.....	066	海带拌腐竹.....	087
每日营养需求.....	066	蒜苗炒莴笋.....	088
健康减肥饮食原则.....	067	芦笋扒冬瓜.....	089
“享瘦”减肥餐.....	068	猪血山药汤.....	089
苹果香蕉豆浆.....	068	马齿苋瘦肉粥.....	090
黑豆玉米窝头.....	069	茭白炒鸡蛋.....	091
炆炒生菜.....	069	枸杞拌菠菜.....	091
白菜肉卷.....	070	香蕉燕麦粥.....	092
小白菜炒黄豆芽.....	071	蒜香蒸南瓜.....	093
薏米冬瓜鲫鱼汤.....	071	蚝油西蓝花苹果树.....	093
山药南瓜羹.....	072	西红柿炒冬瓜.....	094
醋香蒸茄子.....	073	肉末炒木耳.....	095
凉拌嫩芹菜.....	073	番石榴排骨汤.....	095
桑葚粥.....	074	嫩豆腐稀饭.....	096
苋菜饼.....	075	鸡蛋炒豆渣.....	097
蒜蓉油麦菜.....	075	芦笋炒莲藕.....	097
冬瓜烧香菇.....	076	山药南瓜粥.....	098
清蒸石斑鱼片.....	077	西葫芦蛋饺.....	099
木耳丝瓜汤.....	077	慈姑炒芹菜.....	099
苹果胡萝卜麦片粥.....	078	蒜蓉豌豆苗.....	100
慈姑炒藕片.....	079	豉油蒸鲤鱼.....	101
黄瓜酿肉.....	079	马蹄海带玉米须汤.....	101
白菜焖面糊.....	080	肉末西红柿煮面片.....	102
胡萝卜炒菠菜.....	081	胡萝卜丝炒包菜.....	103
杨桃甜橙木瓜沙拉.....	081	油麦菜烧豆腐.....	103
酱茄子.....	082	木耳黑豆浆.....	104
豆腐蒸鹌鹑蛋.....	083	彩蛋黄瓜卷.....	105
慈姑花菜汤.....	083	蒜蓉佛手瓜.....	105
芋香紫菜饭.....	084	西芹炒南瓜.....	106
马齿苋炒黄豆芽.....	085	酿冬瓜.....	107
莲子心冬瓜汤.....	085	黄鱼蛤蜊汤.....	107
莴笋绿豆豆浆.....	086	苋菜炒饭.....	108

香菇扒生菜	109	鸡丝荞麦面	133
冬瓜皮瘦肉汤	109	素炒海带结	133
“享瘦”运动	110	银耳炒肉丝	134
“享瘦”按摩	111	炒素丁	135
4~6岁健康减肥餐	112	带鱼南瓜汤	135
发育情况	112	苹果玉米粥	136
每日营养需求	112	西芹炒虾仁	137
健康减肥饮食原则	113	马蹄炒肉片	137
“享瘦”减肥餐	114	牛肉萝卜粥	138
金针菇面	114	芝麻香煎西葫芦	139
黑米杂粮小窝头	115	芦笋金针菇	139
蒜蓉西葫芦	115	西葫芦炒鸡丝	140
金麦酿苦瓜	116	奶香口蘑烧花菜	141
白灵菇炒鸡丁	117	鸡汤肉丸炖白菜	141
香菇白萝卜汤	117	茼蒿萝卜干炒饭	142
洋葱鲑鱼炖饭	118	西兰花炒什蔬	143
银耳枸杞炒鸡蛋	119	西红柿洋葱汤	143
黄瓜腐竹汤	119	荞麦山楂豆浆	144
芝麻玉米豆浆	120	胡萝卜青菜饭卷	145
菠菜月牙饼	121	石榴火龙果盅	145
紫甘蓝拌杂菜	121	西兰花炒双耳	146
巴旦木仁炒西芹	122	芦笋鲜蘑菇炒肉丝	147
胡萝卜炒牛肉	123	黄鱼蔬菜汤	147
冬瓜红豆汤	123	红豆薏米饭	148
银鱼豆腐面	124	草菇花菜炒肉丝	149
莴笋炒茭白	125	芹菜叶香菇粉丝汤	149
丝瓜马蹄炒木耳	125	海藻绿豆粥	150
排骨汤面	126	鸡蛋豆腐饼	151
荷兰豆炒胡萝卜	127	上海青扒鲜蘑	151
冬笋炒枸杞叶	127	胡萝卜炒杏鲍菇	152
彩椒茄子	128	肉末空心菜	153
美味生鱼馅饼	129	苦瓜鱼片汤	153
海藻莴笋叶汤	129	绿豆荞麦燕麦粥	154
红米海苔肉松饭团	130	土豆炖南瓜	155
肉末炒青菜	131	素鸡炒菠菜	155
金针菇白玉汤	131	“享瘦”运动	156
火龙果豆浆	132	“享瘦”按摩	157

7岁以上健康减肥餐	158	双菇炒苦瓜	180
发育情况.....	158	蒜薹木耳炒肉丝	181
每日营养需求.....	158	菠菜豆腐汤	181
健康减肥饮食原则.....	159	鱼肉蒸糕	182
“享瘦”减肥餐.....	160	素炒藕片	183
橘柚豆浆.....	160	芙蓉竹荪汤	183
豆渣鸡蛋饼.....	161	虾皮紫菜豆浆	184
白萝卜丝炒黄豆芽.....	161	荞麦凉面	185
白菜炒菌菇.....	162	芝麻莴笋	185
韭黄炒牡蛎.....	163	清炒秀珍菇	186
菠萝苦瓜鸡块汤.....	163	西瓜翠衣炒鸡蛋	187
鲫鱼薏米粥.....	164	橄榄白萝卜排骨汤	187
腐皮菠菜卷.....	165	茼蒿饭	188
紫甘蓝拌茭白.....	165	金针菇瘦肉汤	189
栗子小米粥.....	166	白菜梗拌胡萝卜丝	189
艾叶煮鸡蛋.....	167	双米银耳粥	190
黄瓜里脊片.....	167	粉皮拌荷包蛋	191
炒黄花菜.....	168	枸杞芹菜炒香菇	191
西芹木耳炒虾仁.....	169	黄豆芽炒莴笋	192
竹荪薏米排骨汤.....	169	茄汁香煎三文鱼	193
芥菜鸡肉炒饭.....	170	竹荪冬瓜豆腐丸子汤	193
马蹄炒荷兰豆.....	171	荞麦猫耳面	194
萝卜瘦身汤.....	171	丝瓜炒蛤蜊	195
红豆黑米豆浆.....	172	萝卜缨拌豆腐	195
蛤蜊鸡蛋饼.....	173	玉米枸杞豆浆	196
凉拌马齿苋.....	173	紫甘蓝萝卜丝饼	197
海带拌豆苗.....	174	西红柿炒丝瓜	197
花菜炒鸡片.....	175	芹菜烧豆腐	198
香菇白菜黄豆汤.....	175	雪梨炒鸡片	199
绿豆薏米饭.....	176	山楂黑豆瘦肉汤	199
芦笋煨冬瓜.....	177	砂锅鱼片粥	200
胡萝卜炒口蘑.....	177	西葫芦炒鸡蛋	201
山药乌鸡粥.....	178	菠菜炒香菇	201
西葫芦玉米饼.....	179	“享瘦”运动.....	202
家常小炒黄瓜.....	179	“享瘦”按摩.....	203

PART 4 喝一喝, “享瘦”健康减肥蔬果汁

肥胖孩子也可“享瘦”蔬果汁	206	黄瓜苹果纤体饮	214
怎么选择蔬果	206	紫甘蓝包菜汁	214
“享瘦”蔬果汁	206	紫甘蓝芹菜汁	215
“享瘦”小叮咛	206	马蹄汁	215
番荔枝木瓜汁	207	冬瓜菠萝汁	216
鲜榨菠萝汁	207	芹菜胡萝卜柑橘汁	216
雪梨汁	208	黄瓜芹菜雪梨汁	217
橙子汁	208	人参果黄瓜汁	217
猕猴桃菠萝汁	209	西瓜汁	218
菠萝苹果汁	209	金橘柠檬苦瓜汁	218
胡萝卜山楂汁	210	芦荟猕猴桃汁	219
菠萝柠檬汁	210	番石榴西芹汁	219
雪梨菠萝汁	211	黄瓜苹果酸奶汁	220
蓝莓雪梨汁	211	芹菜梨汁	220
橘柚汁	212	清爽瘦身果蔬汁	221
番石榴汁	212	西红柿菠菜汁	221
柑橘山楂饮	213	西红柿冬瓜橙汁	222
西红柿汁	213	芦笋西红柿汁	222

附录1: 儿童减肥误区

误区一: 用“饥饿疗法”减肥	224
误区二: 不吃早餐有助于减肥	224
误区三: 不吃肉有利于减肥	224
误区四: 减肥要多吃粗粮	225
误区五: 短期减肥见效后, 无须再减肥	225
误区六: 少睡觉、少休息可以减肥	225
误区七: 减肥要进行高强度的运动	225
误区八: 用成人减肥的方法帮孩子减肥	226
误区九: 减肥要限制饮水	226
误区十: 减肥用体重来衡量	226

附录2: 世界卫生组织儿童肥胖判断标准(2006年版)

附录3: 0~7岁儿童体格发育标准参数值(2006年版)

附录4: 7~18岁学生体格发育标准参数值(2006年版)

PART 1

孩子肥胖， 不容忽视的课题

亲，你的孩子肥胖吗

孩子肥胖，预防是关键

吃喝玩乐，让孩子轻松减肥



亲，你的孩子肥胖吗

许多家长在将自己的小孩与别家小孩做比较的时候，往往只关注于孩子的身高，认为个头越高越好，这样看起来比较健康，但你是否忽略了孩子的体重呢？当孩子的身体变得越来越“壮实”时，你是否才开始意识到家中出现了一个“小胖墩”呢？

如何判断孩子肥胖

孩子是胖是瘦，每个家长心里应该都有一个大致的判断。但如果想要更准确地判断孩子是否肥胖，家长可参考以下两种方法：

1. BMI（身体质量指数）法

BMI=体重（千克）/身高的平方（平方米），即千克÷平方米。

BMI值评估表

年龄 (岁)	正常		肥胖 (BMI ≥)	
	男孩	女孩	男孩	女孩
2	17.7	17.3	19.0	18.3
3	17.7	17.2	19.1	18.5
4	17.7	17.1	19.3	18.6
5	17.7	17.1	19.4	18.9
6	17.9	17.2	19.7	19.1
7	18.6	18.0	21.2	20.3
8	19.3	18.8	22.0	21.0
9	19.7	19.3	22.5	21.6
10	20.3	20.1	22.9	22.3
11	21.0	20.9	23.5	23.1
12	21.5	21.6	24.2	23.9
13	22.2	22.2	24.8	24.6
14	22.7	22.7	25.2	25.1
15	23.1	22.7	25.5	25.3
16	23.4	22.7	25.6	25.3
17	23.6	22.7	25.6	25.3
18	23.7	22.7	25.6	25.3

2. 身高(H) 体重(W) 指数法

身高体重指数简称为重高指数，重高指数=体重（千克）/身高（厘米）/重高常数。

重高常数表

年龄（岁）	正常		年龄（岁）	重高常数	
	男孩	女孩		男孩	女孩
3	0.150	0.142	11	0.225	0.232
4	0.154	0.149	12	0.248	0.250
5	0.161	0.155	13	0.270	0.277
6	0.169	0.165	14	0.294	0.286
7	0.177	0.171	15	0.309	0.297
8	0.188	0.183	16	0.325	0.302
9	0.200	0.192	17	0.333	0.299
10	0.212	0.210	18	0.342	0.308

由于每个孩子的身高体重都不一样，现举例说明：张太太的儿子小杰今年11岁，身高1.4米，体重50千克，小杰是否属于肥胖儿童呢？

按照BMI法，小杰的BIM= $50/1.4^2=25.5$ ，查表可知11岁男孩的BMI值大于等于23.5为肥胖；按照身高体重指数法，小杰的重高指数= $50/140/0.225=1.59$ ，大大超过了肥胖的界限。由这两种方法的计算结果，我们不难发现，小杰是时候要减减肥了。

重高指数表

重高指数	体重状况
< 0.80	瘦弱
0.80 ~ 0.89	过轻
0.90 ~ 1.09	正常
1.10 ~ 1.19	超重
≥ 1.2	肥胖

造成孩子肥胖的原因

为什么很多“小胖墩”在出生时体重明明还非常瘦，但一长到五六岁，就像“发酵”的面团一样膨胀起来了呢？究竟是什么原因导致孩子越来越胖？

1.遗传因素

遗传在孩子的成长发育中起着重要的作用。遗传因素不仅影响着骨骼系统的发育，而且还控制着身体的能量消耗，决定着从脂肪中消耗热量的多少。

2.饮食不当

营养丰富平衡的膳食能促进孩子的成长发育，但如果经常食用高热量、高脂肪、高蛋白和低膳食纤维的食物，就会使孩子长期营养失衡，导致肥胖。此外，孩子长期挑食、偏食，膳食中缺乏微量元素，家长对孩子的过度喂养等都会造成孩子肥胖。

3.缺乏运动

如今的孩子很少参加户外活动或体能运动，有些甚至基本不参加，这样在很大程度上限制了孩子体能的消耗，再加上营养和能量摄入过剩，导致脂肪越积越多。

4.心理因素

不少孩子在精神压力大的时候，会选择进食大量食物，以此来缓解紧张，获取心理上的安慰或补偿。这种并非出于机体正常营养需要的进食行为，同样会使孩子肥胖。

孩子肥胖，预防是关键

所谓“胖者多疾”，儿童期的肥胖，除了影响孩子的体型，不利于免疫功能、智力及身心发育外，还会造成成人期的高血压、冠心病、糖尿病等一系列疾病，给孩子的健康埋下危险的“种子”。避免成为“小胖墩”，相对于治疗来说，预防显然更胜一筹，而防止孩子体重过度的增加远比减肥重要得多。

肥胖对孩子的危害

孩子胖嘟嘟的是不是让人觉得很可爱，总想上前捏一捏他们肉肉的小脸蛋呢？可惜好景不长，当他们逐渐长大之后，恐怕就再也可爱不起来了。更糟糕的是，孩子的健康也受到了一定程度的影响。

1.肥胖影响孩子未来的身体健康

肥胖是孩子健康的宿敌，它不仅对孩子的生长发育百弊而无一利，对孩子成年后的健康也是危害甚大。儿童肥胖发生的年龄越小，肥胖病史越长，造成的代谢障碍就越严重，成年后患糖尿病、高血压、冠心病、痛风等疾病的危险性就越大。无论是儿童时期还是成年后，肥胖都是一个不容忽视的健康问题。

2.肥胖对生长发育的影响

很多家长都有这样一种观念，我的孩子虽然胖一点，但也说明了孩子营养好啊，营养好就有利于孩子的生长发育。其实这种观念是错误的，儿童肥胖不仅不利于孩子的生长发育，相反还会带来一系列的问题。

免疫功能低下——免疫功能是人体抵抗疾病的能力。肥胖儿童的机体免疫功能比正常孩子低，尤以细胞活性明显降低较为显著，因而容易患感染性疾病。此外，肥胖儿童常有食欲不振、营养摄取不足等问题，而营养素的缺乏会影响各种免疫球蛋白的合成以及正常的解毒功能，这样又会进一步降低自身免疫力，使免疫功能出现问题。

骨骼发育异常——孩子正处在生长发育最旺盛的时期，骨骼中含有机物的比例大，受力易弯曲变形。肥胖孩子的体重若超标太多，就会加重下肢尤其是下肢支撑关节的负担。下肢长期超负荷，极易造成弓形腿和平足。此外，有些肥胖儿童还伴有挑食、偏食的坏习惯，喜欢吃含高脂肪、高糖类的食物，导致营养来源单一，很容易出现与生长发育有关的蛋白质、无机盐、维生素和微量元素的缺乏。蛋白质是人体各组织细胞生长更新的必需原料，蛋白质供给不足，就会影响孩子身高的增长；而钙和维生素D的缺乏，易引起骨和关节的变形，形成X形腿、O形腿。



影响孩子智力发育——肥胖儿童脑部脂肪含量过多，脂肪堆积挤压脑沟回，使大脑皮质沟回变浅，间隙变窄，容易形成“肥胖脑”，从而导致思维、反应迟钝，想象力、记忆力变差，严重影响孩子的智力。

性发育异常——每个孩子到青春期时，脑垂体会产生和分泌一定量的促性腺激素。但肥胖孩子到青春期后，大脑垂体细胞被脂肪细胞所代替，造成性激素分泌紊乱，性腺发育异常。男孩可能出现性器官发育不良、性发育滞后，女孩则可能出现性早熟，进而导致成年后性无能或生育障碍等。青春期是儿童性发育的关键时期，因此，儿童肥胖必须引起家长的重视，注意孩子的身体发育情况，接受科学、合理的减肥指导，以保证孩子能够进入正常的青春发育期。

3.肥胖让孩子饱受疾病“纠缠”

相信没有哪个父母愿意看见自己的孩子长成一个小胖子，但在现实生活中，肥胖儿童却日益增多。其实大部分儿童肥胖原本是可以预防的，但由于家长不了解或不重视那些可能导致儿童肥胖的高危因素，或在孩子体重刚超标时，没有及时采取干预措施，最终造成儿童肥胖。肥胖导致许多成人疾病提早出现在孩子身上，让孩子饱受疾病“纠缠”。

动脉硬化从童年开始——很多人会认为，动脉粥样硬化与冠心病多见于中老年人，让孩子从小预防未免为时过早。其实，动脉粥样硬化正是从儿童时期就开始发生病理改变。肥胖者体内的血清胆固醇、三酰甘油、低密度脂蛋白水平升高，高密度脂蛋白浓度降低，血液黏稠度增加，血流变缓，从而使动脉粥样硬化和冠心病的发病率明显增高。肥胖儿童的血管与心脏可谓是危机四伏，把孩子喂成小胖子，这种爱的方式一旦过了头可就糟糕了。

高脂血症提前来报到——儿童生长期如果过于肥胖，其血脂会比同龄人升高得更快，因而发生冠心病、高血压、脑血管疾病的可能性也要比正常人来得早。如果普通人在四五十岁患有这类疾病的话，肥胖儿童可能在二十几岁甚至是十几岁就有可能发生。

血压居高不下——高血压对人体的危害不言而喻，轻则头晕、乏力、胸痛、心悸等，重则影响心、脑、肾的功能，出现视力障碍、抽搐、昏迷等一系列症状，最终还会导致身体脏器功能的衰竭。肥胖儿童身体体积增大，代谢总量和身体耗氧量增加，致使心脏负担明显加重，血压也随之上升。他们患高血压的概率是正常体重孩子的2~6倍，且随肥胖程度的加重，患高血压的风险就越大。

糖尿病尾随其后——肥胖是导致儿童患Ⅱ型糖尿病的最主要原因。肥胖儿童普遍存在高胰岛素血症，为维持糖代谢的需要，长期被迫分泌大量胰岛素，最终导致胰岛素分泌异常，从而诱发糖尿病。儿童肥胖发生的年龄越小，日后患糖尿病的概率就越大。家长要从小注意预防，千万不能让肥胖与糖尿病为伍，影响孩子的健康。

脂肪肝也来凑热闹——约有50%的肥胖者并发有脂肪肝，这其中就有不少小胖子。肥胖儿童糖类及脂肪摄



入过多，肝脏脂肪酸的来源自然也就极为充足，那些没有被肝细胞作为能源利用的脂肪酸就会合成为中性脂肪。当中性脂肪的合成量大大超过了载脂蛋白的运输能力时，运不走的脂肪就会沉积在肝细胞内。因此，在孩子体重直线上升的同时，肝脏也开始“发胖”。

消化系统有麻烦——肥胖之所以多伴有高脂血症、肺通气不良、心功能减弱、脂肪肝、关节炎等，就是由于肥胖孩子的胸、腹部脂肪蓄积量多，在一定程度上影响了心脏的舒张和肺的呼吸，不仅妨碍了心肺的正常功能，也使其其他机能受到影响。此外，肥胖还会导致孩子呼吸困难，加上免疫系统功能受到抑制，很容易引发肺炎、支气管炎等，严重者还会出现嗜睡、精神萎靡，形成呼吸窘迫综合征。

胆结石要留心——我们都知道，肥胖会增加成年人患胆结石的风险，但更让人出乎意料的是，在肥胖孩子当中，同样也存在着这样的隐患。有的小儿胆结石患者会表现出厌食、腹胀、消化不良等症状，情况严重者还有可能出现寒颤、发热、腹痛等症状。肥胖症儿童如果出现了腹痛、消化不良、厌油腻食物等症状，父母切不可轻易忽视，应及时带孩子去医院检查，以免被误认为是一般性消化不良。



4.肥胖影响儿童心理健康

与正常体重的小孩相比，肥胖儿童可能存在怕热、嗜睡、嘴馋、爱吃零食、不爱运动等习惯。他们往往由于动作较笨拙、反应较缓慢而经常被小伙伴们取笑，且容易成为被排挤的对象。因而，肥胖孩子相较于正常体重的小孩来说，也就更容易产生孤独感和自卑感。而这些对于孩子身心的健康发展都是非常不利的，久而久之，甚至还可能导致孩子抑郁、自卑，缺乏自信心，对人际关系敏感，社会适应能力差。因此，家长在帮助孩子减肥的同时，千万不能忽视了孩子的心理健康，要多和孩子沟通交流，努力消除孩子可能产生的心理障碍。

怎样预防孩子肥胖

我们都知道，减肥不是一件轻而易举就能成功的事，它需要更多的耐心和坚持，而预防孩子肥胖，从源头上消除那些可能导致肥胖的因素，相对于减肥来说，就显得较为容易和有效了。对儿童肥胖的预防要从小抓起，预防得越早越好，特别是要把握好三个最容易导致孩子肥胖的关键时期：

1.胎儿末期

胎儿末期即母亲妊娠的后三个月，此时胎儿正处在快速生长阶段，如果营养过剩，就会引起胎儿体内脂肪细胞增大，脂肪数目增多。为了妈妈和宝宝的健康，准妈妈的每日膳食应该是营养充足、均衡且适量的，同时要保证食物种类的多样化，从瘦肉、鱼

类、蛋类、蔬果中摄取优质蛋白、维生素等营养物质，切勿大量进食高热量食物。此外，还应定期进行产前检查，以便及时发现问题，调整营养方案，避免让孩子一出生就加入先天性肥胖的队伍。

2. 婴儿期

这里所说的婴儿期主要是指婴儿从出生后到一岁左右的时间段。一岁以内的婴儿体重和身高增长最为迅速，是肥胖发生的高峰期。这一时期，预防婴儿肥胖最有效的途径是母乳喂养。母乳营养丰富易吸收，且其蛋白质、脂肪和糖类的比例适当，是最理想的适合婴儿食用的天然食物。人工喂养的婴儿，在出生后3个月内应避免过早地喂食淀粉类食物，代乳品的摄入量也不宜过多。特别是在6~8个月时更应注意，对于较胖的宝宝要适当减少喂奶量，多添加新鲜蔬菜和水果摄入量。



3. 青春发育期

青春期，既是发胖危险期，也是预防肥胖的关键期。处于这一时期的青少年新陈代谢旺盛，食欲往往也很好，如果进食过多，尤其是高热量的饮食摄入过多而活动量又很少的话，入大于出，过剩的能量转化为脂肪，就会造成肥胖。因此，预防青春期肥胖关键在于注意饮食上营养素的平衡搭配，遵循少糖、少油，保证蛋白质和多食蔬果的膳食原则，应进食含优质蛋白、维生素、矿物质丰富的食物，如鱼、禽、蛋类，蔬菜、水果类，少吃脂肪含量多的食物。此外，还应适当增加活动量，改变在电脑或电视机前久坐的习惯，不熬夜，保证充足的睡眠；家长要鼓励孩子多做家务，多参加体育锻炼，积极主动地预防肥胖的发生。

肥胖孩子应做哪些检查

当父母发现孩子与同龄孩子相比较为肥胖、体态较臃肿的时候，应及时带孩子去医院进行详细检查。首先要判断孩子是否属于单纯性肥胖病，以排除病理性肥胖的可能；然后具体了解孩子的肥胖程度，如果属于中重度肥胖，家长应引起高度重视，因为中度及以上的肥胖往往伴有许多并发症，如高血压、脂代谢紊乱、脂肪肝、肝功能异常等，对孩子的成长及健康危害较大。

通常，在完成身高、体重、血压等一般项目的检查后，还需检查颈部、腋下、腹股沟处的皮肤是否发黑，触摸肝脏是否肿大。然后再进行一系列实验室检查，如肝脏B超、肝功能、血脂系列、空腹血糖、胰岛素、生长激素、甲状腺激素测定等，以检测有无并发症的存在。



吃喝玩乐，让孩子轻松减肥

在各种减肥方法大行其道的今天，如何成功使孩子减肥，着实令不少家长举棋不定。有的家长奉行魔鬼式节食，有的让孩子参加减肥夏令营，有的则提倡高强度的运动……总之，不仅孩子受罪，家长也是苦不堪言。姑且不论最终有无效果，单是这般辛苦，又有几个孩子能坚持下来呢？更何况，错误的减肥方式，不仅达不到理想的效果，反而会损害孩子的健康。其实，儿童减肥根本无需如此辛苦。在他们生活方式尚未固定的情况下，很容易受到外界影响，因而可塑性也较强，完全可以通过控制饮食和适量运动，在吃喝玩乐中，轻松甩掉身上的小肥肉。

饮食调养减肥

儿童减肥有别于成人，最好的减肥方法就是以饮食调理为主，以科学的运动为辅。那么，怎样科学、合理地安排日常饮食，才能既保障孩子每日所需能量供给，又能改善孩子肥胖的症状呢？

1. 合理饮食

为了保证肥胖儿童在减肥过程中的基本热量和营养素供给，日常饮食应以三低一高为主，即吃低热量、低脂肪、低糖类和高蛋白的食物。

一般，每日总热量应控制在1000~1800千卡（1千卡≈4.186千焦），对于7~15岁的肥胖孩子，还需要根据他们各自的年龄、性别、身高等实际情况来决定。在日常饮食中，关键是要做到主副食搭配、粗细粮搭配，适当地增加一些粗粮如小米、玉米、燕麦等，绝不能不吃主食或主食单一。孩子的成长发育离不开蛋白质，家长要给孩子一定量的高蛋白食品，如瘦肉、鱼类、牛奶、鸡蛋、豆制品等，以保证蛋白质的供给量占总热量的20%~25%。蔬果中含有丰富的维生素、矿物质和膳食纤维，家长要让孩子多吃新鲜蔬菜和水果。

肥胖孩子要尽量少吃或不吃高热量、高脂肪的食物，如各种糖果、糕点、巧克力、冷饮、蜜饯、肥肉、油炸食品等。另外，各种瓜子、核桃仁、松子仁、花生仁等零食的热量也特别高，是等质量米饭所含热量的3~5倍，肥胖孩子应少吃或不吃。

此外，改变进食的顺序，让孩子先吃蔬菜，再吃主食和肉类，也有助于孩子减肥。特别是在饭前半小时让孩子吃些水果，进餐前喝些汤，既可减少孩子就餐时的进食量，又不会有饥饿感。

调整饮食需要孩子与父母的共同配合，家长要激发孩子的主动性，不能强迫孩子限食或是一味地进行指责，以免引起孩子精神紧张或产生逆反心理。当孩子减肥取得一定成效

