



儿童科学减肥一本通

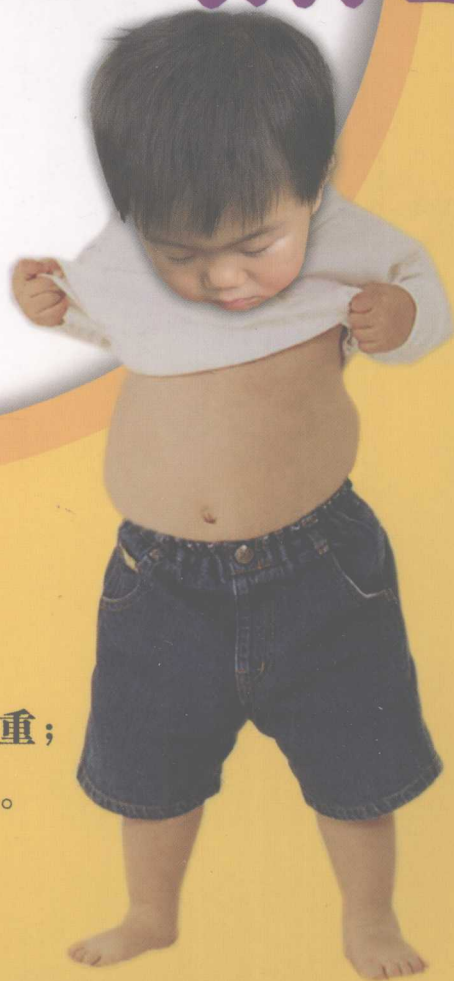


我不当小胖墩儿



徐鹏程 编著

本书想告诉家长的是：
孩子胖墩墩，并不是健康的表现；
如何让孩子在科学方法的指导下成功减重；
怎样帮助孩子建立有益一生的健康计划。



京华出版社

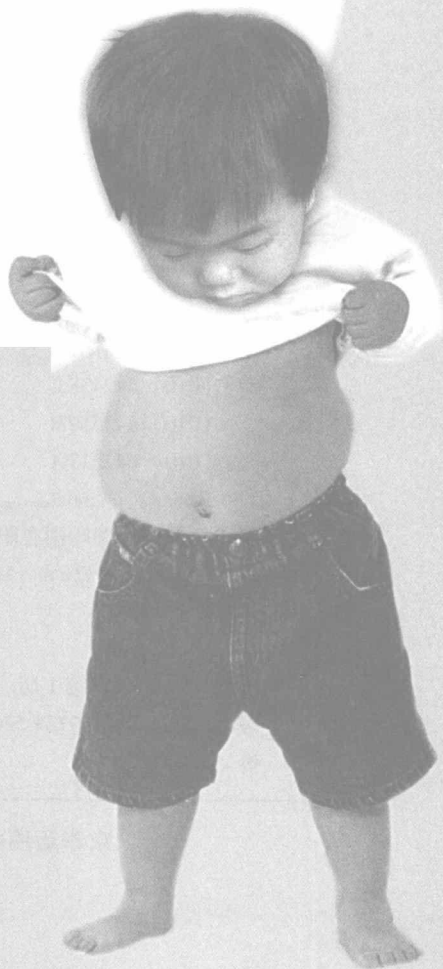


儿童科学减肥一本通



我不当小胖墩儿

徐鹏程 编著



京华出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

我不当小胖墩儿/徐鹏程编著. —北京: 京华出版社, 2008. 10

ISBN 978-7-80724-556-8

I. 我… II. 徐… III. 儿童—减肥—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 158083 号

我不当小胖墩儿

著 者 徐鹏程 编著

出版发行 京华出版社

(北京市朝阳区安华西里一区 13 号楼 2 层 100011)

(010) 64243832 84241642 (发行部) 61258473 (传真)

(010) 64255036 (邮购、零售)

(010) 64251790 64258472 64255606 (编辑部)

E-mail: jinghuafaxing@sina.com

印 刷 北京科普瑞印刷有限责任公司

开 本 787mm × 1092mm 1/16

字 数 140 千字

印 张 10 印张

版 次 2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-80724-556-8

定 价 22.00 元

京华版图书, 若有质量问题, 请与本社联系



前言

父母是孩子最好的减肥专家

如果你看过周星驰 2008 年的贺岁片《长江 7 号》，你一定会对片中那个暗恋周星驰的儿子小狄的女孩印象深刻，那个女孩叫美娇，她身形巨大，无比肥胖。

不要以为像美娇这样的胖女孩只会出现在科幻电影里，事实上，只要你去幼儿园或小学里转一转，你就会看到很多超重儿童，他们的身形可能没有美娇那样巨大，但肥胖程度绝对不逊于美娇。

有数据显示，1985 年时，中国城市中每 500 个儿童中有一人肥胖，肥胖率为 0.2%，而现在中国城市中每 4 个儿童中就有一人肥胖。如果把农村贫困地区计算在内，这一比率为 10%，是发达国家的一半。国际肥胖症研究专家近日预测，到 2010 年，中国将有 20% 的儿童超重。

由此可见，儿童肥胖已经成为无数中国家长必须面对的一个难题。

据说在美国有这样一句不能公开的话：肥胖者都是低收入者，因为这些人大量摄取低价的高热量的快餐食品，又没有钱去健身中心得到教练的有效指导。

但是在中国，依旧有很多父母认为孩子胖点儿好，他们的思维还停留在贫穷年代，他们认为孩子胖是父母富有的标志，同时也是孩子有福



我不当小胖墩儿

气的标志。

“孩子胖是有福气的标志”这个观点显然是大错特错。肥胖儿童易出现高血压、脂质异常症及糖代谢异常,从而加速动脉硬化的形成,使得成年后心脑血管病发病提前。因此,预防肥胖十分必要,应该从儿童时期开始注意。

另有医学专家指出,肥胖对儿童还会造成各种心理损害,主要表现为自我评价低、自卑感明显、缺乏自信心、压抑、伙伴关系不良、焦虑情绪较多、有孤独感等。

除此之外,肥胖还会导致孩子身材矮小,并会影响孩子的智力发育。

如果你的孩子正在被或有可能被肥胖问题所困扰,如果你不想让你的孩子因肥胖而输在起跑线上,如果你不想让肥胖耽误你的孩子的一生,如果你不希望听到你的孩子在未来的某一天充满怨恨地对你说:“我变得这么胖都是你害的!”那就赶快阅读本书吧。

只要你阅读本书,你将了解导致孩子肥胖的原因有哪些,你将掌握基于孩子的自尊和心理的减肥方法,你将了解哪些饮食好习惯是儿童肥胖最大的敌人,你将了解怎样才能让你的孩子少看电视多运动,你将知道如何让你的孩子长得更高而不是更胖。

所有家长都能凭借自己对孩子无尽的爱以及本书介绍的减肥方法成为最好的儿童减肥专家,我相信你不会成为第一个例外。



目 录

第一章 儿童肥胖的5大危害	1
危害 1: 儿童肥胖会导致身材矮小	3
危害 2: 儿童肥胖会影响智力发育	5
危害 3: 儿童肥胖会导致糖尿病、高血压等多种疾病	5
危害 4: 儿童肥胖会影响性发育	7
危害 5: 儿童肥胖会导致自卑、自闭等多种心理问题	8
第二章 导致孩子肥胖的原因有哪些	13
原因 1: 家长的错误观念	15
原因 2: 沙发、电视以及电视中的零食广告	17
原因 3: 电脑游戏和其他电子产品	20
原因 4: 遗传因素和环境因素	23
原因 5: 缺乏某些微量营养素	25
第三章 减肥一定要让孩子先过心理关	27
1. 解开孩子肥胖的心结	29
2. 孩子减肥, 先从家长“减”起	31
1) 别溺爱, 不负责任的爱会让孩子变胖	31





我不当小胖墩儿

- 2)别专制,否则会引起孩子过量饮食 33
- 3)别光说,家长一定要以身作则 34
- 4)别放弃,每个家长都能成为儿童减肥专家 37
- 5)别自负,必要时寻求专业咨询的帮助 38
- 3. 打动孩子的心,让孩子主动去减肥 39
 - 1)试试奖励的办法 39
 - 2)巧用赞美的力量 43
 - 3)培养毅力的方法 45
 - 4)耍个“爱的小花招” 48
 - 5)掌握说服的技巧 50
 - 6)别忽视笑的力量 51
 - 7)注意孩子的自尊 52

第四章 养成饮食好习惯是打败肥胖的关键 55

- 1. 让孩子和不良饮食习惯说再见 57
 - 1)不良习惯何其多 57
 - 2)最好别喝软饮料 58
 - 3)吃饭太快非好事 59
 - 4)吃的太饱也不好 61
 - 5)餐桌教育勿提倡 62
 - 6)一定别吃减肥药 65
- 2. 让孩子和科学饮食习惯握握手 66
 - 1)白开水是最好的饮料 66
 - 2)让孩子爱上蔬菜的办法 67
 - 3)怎么吃水果才科学 70
 - 4)要让孩子按时吃早餐 73
 - 5)想减肥就得少吃盐 75



6)怎么能让孩子不挑食	76
7)拒绝“美味垃圾”的诱惑	78
3. 给孩子制定最佳的饮食方案	81
1)预防肥胖的饮食方案	81
2)有利减肥的食品清单	82
3)一目了然的“形象食谱”	83
4)怎样走出营养的误区	83
5)警惕两个肥胖多发期	86
6)给孩子受益终身的礼物	87
第五章 让孩子动起来,才能减下来	91
1. 要让孩子对运动充满热情	93
1)孩子太安静可能不是好现象	93
2)为孩子的生活制造新的刺激	95
3)玩的过程也是减肥的过程	97
4)为孩子挑选重一点的玩具	99
5)把家务劳动变成减肥课	100
2. 运动减肥要讲求科学方法	101
1)给孩子制定运动时间计划表	101
2)跳绳运动好,减肥又健脑	104
3)让孩子远离电视的方法	105
4)和孩子一起做减肥操	107
5)过早超量运动可不好	108
6)学游泳的年龄不能太小	110
3. 运动可以让孩子身心都健康	111
1)如何让孩子更加开朗	111
2)如何让孩子不再懒惰	112





我不当小胖墩儿

3) 如何让孩子不再胆小 116

4) 心须要注意的问题 118

第六章 让孩子长得更高而不是更胖 121

帮孩子要抓住身高增长黄金期 123

充足的营养是孩子身高增长的物质基础 124

别让营养结构不合理的早餐影响你的孩子的身高 126

哪些运动有助于你的孩子长得更高 127

睡眠的质量决定孩子的身高 128

孩子不开心, 个子长不高 132

附录 孩子越吃越健康的减肥食谱 135

后记 让你的孩子健康一生的简单计划 151



儿童肥胖的5大危害

危害5：儿童肥胖会导致自卑、自闭等多种心理问题

危害4：儿童肥胖会影响性发育

危害3：儿童肥胖会导致糖尿病、高血压等多种疾病

危害2：儿童肥胖会影响智力发展

危害1：儿童肥胖会导致身材矮小



儿童肥胖的5大危害

危害1: 儿童肥胖会导致身材矮小

为什么肥胖会导致孩子最终身高比同龄人矮? 医学专家给出的答案是: 肥胖儿童的发育通常比同龄人早而快, 所以无论身高、体重和肌肉力量方面, 确实比同龄人占优势。他们往往在14-15岁时就“长成个了”, 多数比同龄人高。但“好景”不长, 一般女童13-14岁, 男童14-15岁时会停止长高了。即使会继续长高, 其速度也比体重正常的同龄儿童缓慢, 最终会比体重正常儿童矮很多, 这就是我们经常看到肥胖者大多身材不高的原因。

肥胖儿童的饮食习惯也会影响其身高的发育。肥胖儿童常有偏食、挑食和贪食的习惯, 使膳食中各种营养素的构成比例失去平衡。蛋白质是人体的“建筑材料”, 如果膳食中脂肪及糖类的比例增高, 蛋白质供给不足, 身高增长必然受到影响。

生长激素分泌不足是肥胖儿童身高发育障碍的又一因素。肥胖导致垂体分泌生长激素减少, 低于体重正常的儿童, 进而导致身材矮小。

肥胖还会导致性早熟, 而性早熟同样也会导致孩子身材矮小。



儿童肥胖易导致身材矮小



除此之外,专家指出肥胖男孩个子矮还有这样一个原因:由于肥胖男孩的雌性激素过量分泌,使得男孩会呈现女性化发育,其骨骺一般会提前闭合,导致青春期缩短,所以导致身高比同龄人矮。

危害2:儿童肥胖会影响智力发育

专家指出,严重肥胖的儿童,大脑皮质沟回变浅,间隙变窄,从而影响了他们的智商。不少人认为胖孩子没那么多小心眼,大大咧咧,但这可能是反应能力低下、思维不敏捷的表现,并不是他们随随便便,满不在乎。

为什么肥胖儿童的智能水平总的来讲要低于正常体重的孩子?健康专家给出的答案是:“肥胖影响智力,据调查表明,肥胖儿童由于脂肪在脑组织中堆积过多,从而形成‘肥胖脑’,所以,他们的思维不够敏捷,灵活性也较差。”

美国波士顿大学梅内尔·艾利亚斯教授同样指出:“肥胖对儿童智力损害尤为可怕,因为他们的脑部还在发育。”

当然,也有专家指出肥胖不会直接影响儿童的智力,但是肥胖会使人产生自卑心理,会影响一个人的心理,使其向消极的方向发展,而这非常不利于儿童的智力全面健康发展。

危害3:儿童肥胖会导致糖尿病、高血压等多种疾病

医学专家指出,许多成人肥胖开始于童年。比起普通儿童来,肥胖儿童更加容易在成年期发生肥胖。青春期时是“小胖子”的青少年有80%成年后会变成“大胖子”,而且这些自幼肥胖者比起成年后才发胖的人,患并发症的概率明显增高。



我不当小胖墩儿

医学统计资料表明,肥胖不仅影响人的体态、体力及工作,还会诱发高血压、糖尿病、冠心病、脂肪肝、高血脂等疾病。因此,预防肥胖十分必要,应该从儿童时期开始注意。

另外肥胖儿童易出现高血压、脂质异常症及糖代谢异常,从而加速动脉硬化的形成,使得成年后心脑血管病发病提前。

医学专家还指出,肥胖可能导致少年儿童呼吸困难,更加容易发生肺炎、支气管炎,严重的甚至会出现睡眠呼吸暂停综合征,即睡着后每次呼吸之间的间隔时间延长,造成缺氧;白天总是嗜睡,精神萎靡不振。

据美国“健康日网站”报道,肥胖儿童成年后可能会出现一系列呼吸系统问题,如打鼾和阻塞性睡眠呼吸暂停。

加州大学医学中心的研究人员对 299 名 2 岁-18 岁的儿童进行了跟踪研究,结果发现,近半数的肥胖儿童都有轻度的睡眠呼吸障碍,这很容易引发高血压和心脏问题,如果肥胖得不到改善,睡眠呼吸障碍会随着年龄的增长而加重,成年后很容易患上呼吸系统疾病。

据美国耳鼻喉头颈外科基金学院公布的一份报告指出,父母和护理人员需要关注儿童期肥胖与成年期呼吸问题之间的关系,督促儿童对体重进行有意识的控制。

为什么会出现这种情况?医学专家给出的答案是:肥胖儿童胸壁脂肪堆积,压迫胸廓扩张受限,顺应性降低,横膈运动受限,影响肺通气功能,使呼吸道抵抗力降低,易患呼吸道疾病。

肥胖还可能导致脂肪肝、胆石症以及发育异常等疾病。另外肥胖儿童的身体免疫力通常也低于正常非肥胖儿童,因而易患各种感染性疾病。

除此之外,肥胖儿童由于关节部位负重过多,容易磨损而导致关节疼痛,还容易发育成扁平足、膝内翻或外翻以及髋关节内翻等畸形。

专家还指出,肥胖儿童喜欢甜食、面食等含高碳水化合物的食品,会使体内的有机酸增高(糖是酸性食物)发生酸血症,影响骨骼和牙齿的生长。有些肥胖儿常有偏食、挑食等习惯,营养素来源变少,体内可能



出现与生长发育有关的无机盐、维生素和微量元素缺乏,如钙和维生素D缺乏,会影响骨骼的发育,而且会使儿童易发生骨骼和关节变形,进而导致X形腿或O形腿。

危害4:儿童肥胖会影响性发育

医学专家指出,肥胖儿童男性血睾酮含量及女性血清脱氢表雄酮硫酸酯含量明显高于正常儿童,体脂增多可引起肾上腺激素分泌量增多,使下丘脑对循环中性激素阈值的敏感性降低,出现性早熟。性发育提前可引起性意识,会较早产生对性的迷惑、恐惧、焦虑等不良心理状态,影响儿童的正常学习和生活。

除此之外,肥胖会极大地影响儿童的性发育,其中对于男孩子影响尤其严重。为什么会这样?医学专家给出以下两个答案:

- 首先,肥胖的人身体堆积过多脂肪,而过多的脂肪在体内会导致雄性激素转化为雌性激素,并抑制雄性激素的分泌。这样雌激素过多,导致男孩的第二性征发育呈现女性化,出现胡须少甚至没有、腋毛稀疏、喉结不明显、脸色成灰白色、臀部宽、胸脯肥大、皮肤细嫩等特征。而女孩则可能出现皮肤粗糙、头发黄、腹部大、懒惰、脾气急躁呈男性化特征。这样不但影响性征的发育,而且更严重的是会影响孩子的心理,孩子可能因为这些原因遭到同学的嘲笑,从而导致自卑、自闭,不敢与同学交往,学习成绩下降,并直接影响以后的生活工作。

- 其次,肥胖对性器官的发育也有巨大的影响。雄性激素分泌的减少,导致男孩子阴茎发育迟缓,甚至不发育。加上雌性激素的分泌,导致体型出现女性化倾向,因而脂肪容易在腹部和下阴部堆积,使本来就短小的阴茎很容易埋藏于脂肪之下,外面很难看到。同时可能出现睾丸容积减少等症状。这些症状在成人以后,如果不是特别严重,那么可以进行性生活,并可以生育,但是性生活质量会大大下降;严重的则容易



我不当小胖墩儿

出现性生活困难,直接影响性生活和夫妻关系。而女孩子呢,儿童期的肥胖则会直接影响婚姻和生育能力。因为雌激素的过多分泌,使月经初潮提前,同时影响卵巢功能,出现卵泡发育障碍,排卵障碍,卵子发育不良等。而以后则会出现雌激素分泌量下降,导致女性提前闭经,更年期提前,出现早衰现象。

鉴于上述原因,医学专家建议家长如果发现自己的孩子已经明显肥胖,最好从7岁开始,每年带孩子检查,检查身高、体重、性器官的发育、第二性征、胸围等,以便及时发现异常。随着孩子年龄增大,到了青春期,由于发育增快,每年检查次数应该增加。同时,要及时咨询医生,积极为孩子制订合理的减肥计划和措施,并监督孩子实施。这个时候如果恢复正常,那么孩子的性器官还会继续发育。但是一旦过了青春期早期,再治疗,即使肥胖减下来了,性器官等恐怕也很难再发育到正常水平。

危害5: 儿童肥胖会导致自卑、自闭等多种心理问题

第10届世界肥胖大会在澳大利亚悉尼召开,在这次会议中,医学专家指出,在一个“对体重充满敌意、纤瘦等同于魅力”的环境中长大,年仅5岁的女孩便会在意自己的体型,超重则会影响她们的自信心。到她们成年以后,这种影响还可能持续存在,超重女性患抑郁症的风险越来越高。

参加这次会议的英国利兹大学教授安德鲁·希尔说:“儿童越来越早开始关注自己身体的外表,即使体重减轻不多,诸如个人吸引力、生理能力和自尊心等心理因素也会得到提升。”

由此可见,肥胖除了会给儿童造成各种身体伤害之外,还会造成心理损害。

我们都知道,即使是成年人,如果过于肥胖,也可能导致各种心理问题。而儿童由于心智尚未成熟,所以因肥胖而导致的心理问题会更