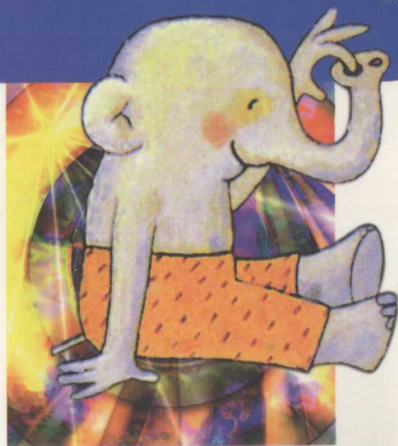


冉霓 森林等 编著



小儿肥胖症的 预防与治疗



农村读物出版社

小儿肥胖症的预防与治疗

冉 霓 森 林等 编著

D 723.14

农村读物出版社

图书在版编目(CIP)编据

小儿肥胖症的预防与治疗/冉霓等编著. —北京:农村读物出版社, 2000. 3

ISBN 7-5048-2968-4

I. 小... II. 冉... III. 小儿疾病: 肥胖病-防治
IV. R723.14

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 03933 号

出 版 人 沈镇昭

责任编辑 孙丽芬

出 版 农村读物出版社(北京市朝阳区农展馆北路 2 号
100026)

发 行 新华书店北京发行所

印 刷 中国农业出版社印刷厂

开 本 787mm×1092mm 1/32

印 张 6.875

字 数 150 千

版 次 2001 年 3 月第 1 版 2001 年 3 月北京第 1 次印刷

印 数 1~5 000 册

定 价 10.80 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

前 言

在我国,越来越多的小胖子的出现,从某种意义上讲,这是一个进步,因为这代表了居民膳食水平的提高,代表着人民经济实力的增长,更代表着国家和时代的进步。然而,它又不完全是一件好事,肥胖也给肥胖者本身带来烦恼。那么到底肥胖好不好?怎样预防肥胖?得了肥胖症如何治疗?肥胖症儿童的治疗和成年人一样吗?等等,这些问题,正是本书所要为您认真解答的。

本书编写采用问答形式,所提问题均来自于我们的临床实践,都是肥胖儿及其家长非常关心的。问题的答案则来自于国内外的文献及我们的经验,体现了有关肥胖的较新研究成果,您可以从这里得到目前的最新知识和中肯实用的答案。

本书安排了营养与健康的基础知识,相信这些知识对您理解有关问题,并建立起一些正确的观念会有所帮助。这对年轻的父母们非常重要,因为这是科学抚养孩子所必需的。

编辑同志为本书内容做了精心的编排,并补充了一部分生趣盎然的小插图和具有参考价值的表格及文字内容,给您的阅读带来方便与乐趣。参加本书编写工作的有(以姓氏笔画为序):冉霁、孙钦迎、邹广凯、森林等,同时得到高影君教授的支持。在此表示诚挚的谢意。

作 者

2001年1月

目 录

前言

一、小儿肥胖的定义、分类和发生率	1
1. 如何判断儿童是否为肥胖症?	1
2. 什么是单纯性肥胖?	6
3. 儿童单纯性肥胖的原因有哪些?	6
4. 什么是继发性肥胖?	6
5. 神经系统疾病引起的肥胖与单纯性肥胖的区别 有哪些?	7
6. 内分泌代谢性疾病引起的肥胖与单纯性肥胖的 区别有哪些?	7
7. 什么是症理性肥胖	7
8. 病理性肥胖与单纯性肥胖有什么区别?	8
9. 超重与肥胖有什么区别和联系?	8
10. 世界上的十大“肥人国”有哪些国家?	9
11. 我国儿童肥胖的现状怎样?	9
12. 儿童肥胖的发生率是多少?	10
二、小儿肥胖症的病因和表现	12
1. 人为什么会发胖?	12
2. 社会心理因素在肥胖症的发生中起什么作用?	13
3. 儿童肥胖的高发期指什么?	14
4. 肥胖儿童与饮料有什么关系?	14
5. 为什么说婴幼儿期过度喂养的小儿长大后 容易肥胖?	15

6. 食物中的糖和脂肪哪一个更容易使人发胖?	16
7. 贪吃糖类有什么危害?	16
8. 有没有吃了不会发胖的糖?	17
9. 母亲对女儿的减肥行为有什么样的影响?	18
10. 孕妇肥胖对胎儿会有什么影响?	20
11. 预防孕妇肥胖对胎儿健康有什么意义?	20
12. 导致儿童肥胖的外在环境因素有哪些?	20
13. 我国人民膳食的变迁与儿童肥胖有什么关系?	21
14. 肥胖症会遗传吗?	22
15. 肥胖症小儿的体态有何改变?	23
16. 肥胖症的小儿要做哪些检查?	23
三、小儿肥胖症的危害	25
1. 肥胖儿童是不是存在营养素缺乏?	25
2. 肥胖对儿童心肺功能有什么影响?	26
3. 肥胖对机体代谢有何影响?	27
4. 肥胖对机体内分泌系统有什么影响?	28
5. 肥胖对生长发育及青春期发育有什么影响?	30
6. 肥胖对儿童心理行为有什么影响?	31
7. 儿童肥胖与成人期心血管疾病有什么关系?	32
8. 是不是儿童营养素过剩比营养素缺乏好一些?	33
9. 为什么说肥胖是最严重的公共卫生问题?	34
10. 世界卫生组织肥胖问题特别工作小组的主要 观点是什么?	35
11. 为什么说小胖子比大胖子更令人担忧?	36
12. 为什么说肥胖症是“死亡五重奏”的号手?	37
13. 为什么肥胖儿童常述腿痛?	38
14. 肥胖儿为什么跑不动?	38
15. 肥胖对外科手术有什么影响?	39
16. 肥胖对男孩的性发育有什么影响?	40

17. 肥胖对儿童睡眠有什么影响?	40
18. 肥胖儿童有哪些行为特征及心理损害?	41
19. 小儿肥胖症是否会一直延续到成人期?	42
四、小儿肥胖症的治疗	43
1. 对小儿肥胖症的治疗原则是什么?	43
2. 体重控制要达到什么程度?	44
3. 每日应如何限制热量的摄入?	44
4. 如何选择肥胖儿童食品?	45
5. 如何制定儿童一日或一周食谱?	45
6. 饥饿疗法是否适合儿童?	48
7. 如何制定锻炼计划?	49
8. 肥胖儿童参加哪些锻炼和游戏最合适?	50
9. 对肥胖儿童的行为治疗有哪些?	51
10. 怎样鼓励孩子参加社会活动?	51
11. 药物疗法是否适用于肥胖儿童?	52
12. 最有效的减肥方法有哪些?	53
13. 哪些蔬菜能减肥?	54
14. 能帮助减肥的天然食品有哪些?	55
15. 为什么儿童减肥不能滥用成人的减肥方法?	56
16. 什么是利用“时间差”减肥?	56
17. 保持健康体重的秘诀是什么?	57
18. 儿童减肥的最佳时机是什么?	58
19. 什么是科学减肥四部曲?	58
20. 为什么说节食减肥的方法不可取?	59
21. 胖人吃哪些蔬菜好?	59
22. 减肥时怎样才能做到均衡饮食?	60
23. 什么是体育减肥法?	61
24. 什么是肥胖儿童的运动治疗	62
25. 为什么说锻炼是制止肥胖的关键?	63

26. 怎样对肥胖儿童进行行为矫治?	63
27. 如何给肥胖儿童选择运动锻炼项目?	64
28. 怎样运用祖国医学调整体重?	65
29. 减肥应注意纠正哪些错误观点?	66
30. 减肥的目的是不是胖子减成瘦子?	68
31. 怎样运用综合减肥法?	69
32. 什么是超声去脂减肥术?	69
33. 最简便的减肥方法是什么?	70
34. 减肥的十个误区是什么?	71
35. 减肥失败的主要原因有哪些?	73
36. 如何评定减肥效果?	74
37. 纤维为什么能减肥?	75
38. 含纤维多的食物有哪些?	75
39. 怎样做儿童减肥体操?	75
40. 怎样做儿童简易减肥健美操?	79
41. 怎样做儿童简易减肥操?	81
42. 怎样做儿童减肥运动操?	81
43. 怎样做儿童健身减肥体操?	83
44. 怎样做儿童减肥哑铃操?	87
45. 参加减肥夏令营有什么益处?	91
46. 北京市儿童医院减肥夏令营自编体操怎么做?	91
47. 运动疗法有什么注意事项?	98
五、小儿肥胖症的预防及预后	101
1. 小儿肥胖症的预后如何?	101
2. 如何预防儿童肥胖?	102
3. 如何做好儿童肥胖症的早期预防工作?	103
4. 围产期预防肥胖的具体措施有哪些?	104
5. 婴幼儿期预防肥胖的具体措施有哪些?	105
6. 学龄期预防肥胖的措施有哪些?	106

六、营养学知识简介	107
1. 什么是营养?	107
2. 什么是营养素?	107
3. 什么是健康?	109
4. 营养与健康有什么关系?	110
5. 膳食中三种产能营养素是什么比例关系?	110
6. 蛋白质的生理功能有哪些?	111
7. 脂肪的生理功能有哪些?	112
8. 碳水化合物的生理功能有哪些?	112
9. 矿物质的生理功能是什么?	113
10. 水有什么生理功能?	114
11. 维生素是指什么?	115
12. 粮谷类食品的营养价值如何?	116
13. 豆类及其制品的营养价值如何?	116
14. 蔬菜水果类食品的营养价值如何?	117
15. 肉类食品的营养价值如何?	118
16. 蛋、奶类食品的营养成分有什么特点?	119
17. 怎样正确看待脂肪?	119
18. 微量元素有什么作用?	121
19. 经常食用的脂肪食品的分类及它们有什么 营养价值?	122
20. 脂肪的供给量多少为适宜?	123
21. 怎样避免食用氧化变质的脂和油?	124
22. 脂肪和其它营养素有什么关系?	125
23. 营养教育有什么重要性?	125
24. 什么是营养过剩及其后果?	127
25. 什么是营养不良?	128
26. “人参蜂王浆”等补品宜给孩子食用吗?	128
27. “喜乐”、“乐百氏”等奶制品的营养价值如何?	129

28. 多服维生素制剂对孩子有益吗?	129
29. 哪些孩子宜适当补充维生素制剂?	130
30. 服用多了鱼肝油会中毒吗?	131
31. 进食禾谷类过多的孩子会出现哪些问题?	132
32. 过量食用蛋白类食品好不好?	133
33. 维生素C片剂能代替蔬菜吗?	133
34. 吃精米好吗?	134
七、小儿喂养	135
1. 正常新生儿每日营养素的需要量是多少?	135
2. 为什么提倡母乳喂养?	136
3. 新生儿什么时候开奶合适?	137
4. 母乳比牛乳在营养方面有什么优点?	137
5. 吃母乳的婴儿少生病吗?	138
6. 母亲哺乳前有哪些准备?	138
7. 母亲喂哺时什么姿势好?	139
8. 每天喂奶几次合适, 每次喂奶多长时间?	140
9. 如何知道婴儿吃饱了?	140
10. 母乳不足时如何设法增加母乳?	141
11. 母乳不足时如何添加牛羊乳?	141
12. 婴儿一吃奶就入睡怎么办?	142
13. 要不要给吃奶的婴儿额外喂水?	143
14. 哺乳期母亲饮食的特点?	143
15. 母亲患乳腺炎时是否可以继续喂奶?	144
16. 哪些药物可从乳汁排出影响婴儿?	144
17. 哪些情况下不适合继续母乳喂养?	144
18. 母亲患感冒时可以继续给婴儿喂奶吗?	145
19. 哪种乳品最适合代替母乳?	145
20. 鲜牛乳为什么要煮开?	146
21. 如何调制鲜牛乳?	146

22. 如何将奶粉配制成全奶?	147
23. 选用羊乳喂养婴儿时应额外添加什么成分?	147
24. 婴儿的奶具应如何准备和处理?	148
25. 喂哺牛乳时的姿式和方法如何?	149
26. 常见市售奶制品有什么不同?	149
27. 为什么要计划人工喂养所需费用的开支?	151
28. 婴儿吐奶是怎么回事?	151
29. 新生儿每天大便几次正常?	152
30. 什么是生理性腹泻, 需要治疗吗?	153
31. 为什么要及时给婴儿添加辅食?	153
32. 如何添加辅食?	153
33. 婴儿各时期各需添加什么辅食?	154
34. 怎样制作常添加的婴儿食品?	154
35. 新生儿时期适合喂饼干吗?	155
36. 母乳不足时, 婴儿拒绝吃瓶奶怎么办?	155
37. 为什么要及时断奶, 什么时候断奶合适?	156
38. 如何给婴儿断乳?	157
39. 什么时候给婴儿添加鱼肝油和钙片?	157
40. “缺钙”是怎么回事?	158
41. 婴幼儿为什么易患贫血?	159
42. 幼儿(1~3岁)有哪些饮食特点?	160
43. 儿童(4~6岁)有哪些饮食特点?	161
44. 孩子不吃青菜怎么办?	162
45. 为什么有的小儿喂饭困难?	162
46. 如何使进餐成为孩子最愉快的事情?	163
47. 孩子厌食是因为缺锌吗?	164
48. 中小學生为什么要吃好早餐?	164
49. 小学生课间加餐有什么益处?	165
50. 吃零食好不好?	165
51. 孩子有点“拉肚子”时吃什么?	166

52. 容易便秘的孩子如何选择食品?	166
53. 孩子发热时如何饮食?	167
54. 舌头生疮时吃什么?	168
55. 食欲不振时怎么办?	168
56. “豆芽”儿童的饮食如何调整?	169
57. 如何调整过胖儿童的饮食?	170
58. 过敏体质的孩子如何选择食品?	170
59. 水果能完全替代蔬菜吗?	171
60. 吃水果时要注意什么?	172
61. 为什么不能给孩子过多地吃冷食?	173
62. 哪些食物能促进孩子智力的发育?	173
63. 让孩子吃些粗粮有什么好处?	174
64. 吃胡萝卜对孩子有什么好处?	174
65. 给孩子吃甘薯好吗?	175
66. 能给孩子吃味精吗?	175
67. 能否给婴幼儿喂酸奶?	176
68. 小儿能喝茶吗?	176
69. 孩子能吃油炸的食物吗?	176
70. 为何不宜用炼乳喂养婴儿?	177
71. 小儿能吃松花蛋吗?	177
72. 怎样预防小儿缺铁性贫血?	178
73. 缺铁性贫血是怎么回事?	178
74. 什么时间给孩子增添辅食?	179
75. 增加辅食的原则是什么?	179
76. 添加辅食有什么具体要求?	180
77. 怎样制作辅食?	180
78. 怎样制作桂花桃?	180
79. 怎样制作草莓柠檬汁?	181
80. 怎样制作西瓜翠汁汤?	181
81. 怎样制作冬瓜汤?	182

82. 怎样制作苹果梨汤?	182
83. 怎样制作冰糖樱桃雪耳?	182
84. 怎样制作余樱桃?	183
85. 怎样制作红果羹?	183
86. 怎样制作果羹?	184
87. 怎样制作枇杷银耳羹?	184
88. 怎样制作粳米葡萄羹?	184
89. 怎样制作橘羹汤圆?	185
90. 怎样制作菠萝鸡茸汤?	185
91. 怎样制作汤圆凤梨汤?	186
92. 怎样制作西瓜排骨汤?	186
93. 怎样制作五果炖鸡?	187
94. 怎样制作小锅山植豆腐?	187
95. 怎样制作蜂蜜藕汁?	188
96. 青春期少儿的饮食特点有哪些?	188
97. 青少年运动员的饮食应当注意什么?	189
八、参照表	190
中国学生 7~22 岁身高标准体重值 (男生)	190
中国学生 7~22 岁身高标准体重值 (女生)	195
我国十省城市 7 岁以下正常男童体格发育衡量值	199
我国十省城市 7 岁以下正常女童体格发育衡量值	200
我国十省农村 7 岁以下正常男童体格发育衡量值	201
我国十省农村 7 岁以下正常女童体格发育衡量值	202
不同活动内容消耗能量表	203
世界卫生组织 (WHO) 推荐的按身高的标准体重 用于小年龄儿童 (不分性别)	205

一、小儿肥胖的定义、分类和发生率

1. 如何判断儿童是否为肥胖症?

肥胖是由于食谱中供给的热量、糖、蛋白质过高,不能为人体正常的需要所消耗,久而久之这些热量就以脂肪细胞的形式储存起来,导致体内的脂肪过度蓄积而引起体重超过正常的标准而形成的。如果您碰到一个胖乎乎的孩子,您的直接感觉是这孩子真胖,但是医学上是如何判断的呢?一般通过对学龄前儿童营养评价方面来考虑,它主要包括这么几种方法。例如,按身高测体重,按年龄测身高,按年龄测体重,按三角肌皮褶厚度,以及脂肪肥胖度标准(FAO—WHO)等来判断。

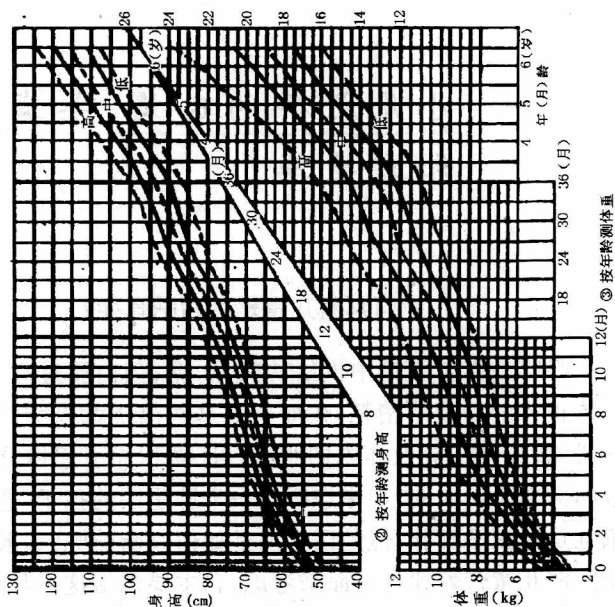
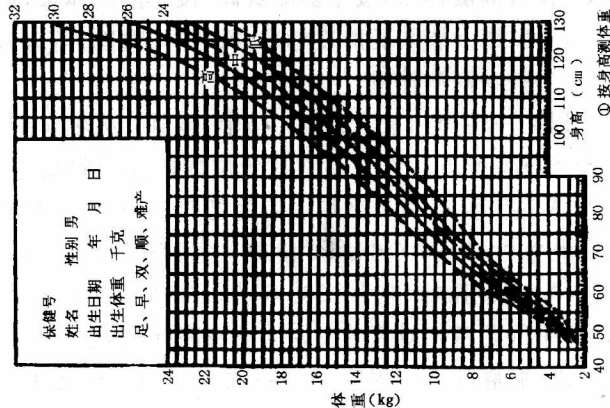
(1)按身高测体重

以同一性别儿童的身高为横轴,体重为纵轴作图,取其体重的第 97、80、50、20 及第三百分位数作五条曲线,同一身高小儿体重在第 97 百分数以上者为肥胖。参见第 2 和第 3 页学龄前儿童营养评价(男)和学龄前儿童营养评价(女)。

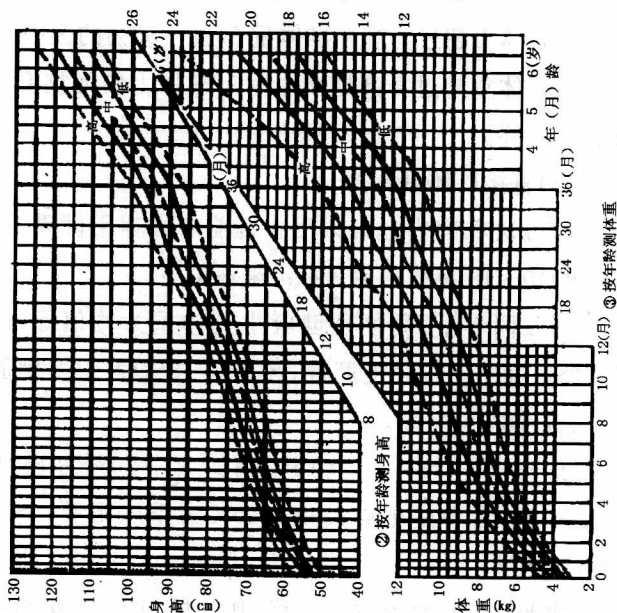
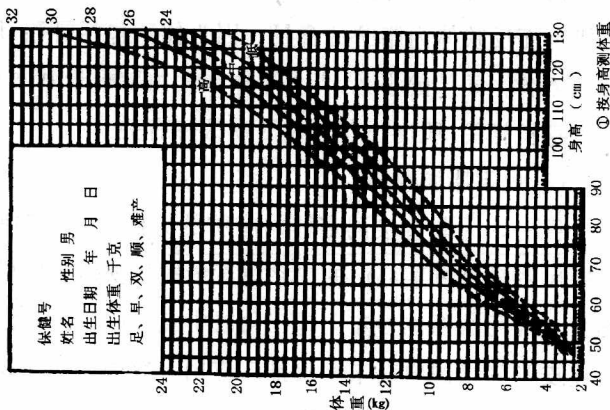
国内采用的标准为 1985 年九城市儿童生长发育调查制订的“中国儿童相对营养良好人群身高标准体重”。

即,肥胖的不同程度 = $(\text{实测体重} - \text{身高标准体重}) / \text{身高标准体重} \times 100\%$

学龄前儿童营养评价 (男)



学龄前儿童营养评价 (女)



凡是体重超过身高标准体重 20%~30%的为轻度肥胖；
凡是体重超过身高标准体重 30%~50%的为中度肥胖；
凡是体重超过身高标准体重 50%以上的为重度肥胖，或称极度肥胖。

(2)直接以体重计算

此方法在国内经常采用。目前多推荐用世界卫生组织(WHO)0~18岁体格发育标准来评价。

1)以同年龄、同性别健康小儿体重为均值标准。超过 $X+2SD$ 为超重或轻度肥胖；超过 $X+3SD$ 为中度肥胖；超过 $X+4SD$ 为重度肥胖。

2)以上述 $X+10\%$ 为超重； $>X+20\%$ 为轻度肥胖； $>X+30\%$ 为中度肥胖； $>X+40\%$ 为重度肥胖； $>X+60\%$ 为极度肥胖。

按照1)、2)两种方法计算，其结果相近，方法简单，但不能全面反映体内脂肪的含量。因为体重包括骨骼、肌肉、内脏和体脂。同年龄小儿、青少年体液和内脏重量基本相同，骨骼与身长相关，肌肉与营养及活动锻炼有关。

(3)皮下脂肪测量

目前认为非直接测定体内脂肪的方法中，以特制的游标皮褶尺测量身体某部位的皮褶厚度最能反映体内脂肪的蓄积程度。常用的部位为左上臂三角肌中点，其次为肩胛骨下方。上述皮脂测量国内尚未普及推广应用。故国内尚无统一的正常参考值可作比较。参见下面两个表，皮下脂肪(三角肌与肩胛下皮褶厚度之和)肥胖度标准(FAO—WHO)。