

科学育儿丛书 ⑥

让孩子不胖也不瘦

肥胖儿童调理专家

[日]村田光范 著 杨昆鹏 郗弋 郭萍丽 马永平 译

最新引进
日本版



陕西人民教育出版社

科学育儿丛书 ⑥

0001210349

让孩子不瘦

——肥胖儿童调理专家



CS1405195

[日]村田光范 著 杨昆鹏 郗弋 郭萍丽 马永平 译

R151.1

015



R151.1
015

重庆师大图书馆

陕西人民教育出版社

陕西省版权局著作权合同登记

陕版出图字:25-1999-024号

HIMAN NO KODOMO WO SUKUU HON Supervised by Mitsunori MURATA

Copyright C 1995 by Mitsunori MURATA

Chinese Edition arranged with SEKAI BUNKA PUBLISHING INC., Tokyo

through Japan UNI Agency, Inc., Tokyo and Tianjin Copyright Agency, Tianjin

© 2000 SHAANXI PEOPLE'S EDUCATION PUBLISHING HOUSE

ALL RIGHTS RESERVED

版权所有 翻版必究

图书在版编目(CIP)数据

让孩子不胖也不瘦/(日)村田光范著;杨昆鹏等译.

西安:陕西人民教育出版社,2000.8

(科学育儿丛书)

ISBN 7-5419-7958-9

I. 让… II. ①村… ②杨… III. 小儿疾病:肥胖
病-防治-普及读物 IV. R723-14-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 43608 号

陕西人民教育出版社出版发行

(西安长安路南段 376 号)

西安新华印刷厂印刷 各地新华书店经销

890×1240 32 开本 5.625 印张 153 千字

2000 年 10 月第 1 版 2000 年 10 月第 1 次印刷

印数:1—10,000

定价:9.90 元

读者如发现印、装质量问题,请与印厂联系调换

厂址:团结南路 29 号 邮编:710077 电话:4267047

前言

家长与孩子共同努力 是克服肥胖的关键

村田光范

今天，在享受丰富食物的同时，我们必须承受饮食过度带来的负担，在享受现代化带来的便利的同时，我们也失去了很多宝贵的运动机会。饮食过量与运动不足成为我们这个时代越来越多儿童的普遍倾向，肥胖已经成为威胁当今儿童健康的一大要素，“又白又胖”已经失去了往日褒扬的含义，开始转化为健康欠佳的代名词。过去，高血压、糖尿病、高血脂症等被称为成人病，而今天这些疾病在儿童中已不罕见。

近来，肥胖问题的严重性已经引起了人们的广泛关注，各级政府和学校都在努力采取措施以解决儿童肥胖问题。但是仅凭专家和教师的努力还远远不够，在这个问题上不能没有家长的支持与协助。造成绝大多数儿童肥胖的原因是多方面的，它是日常生活中各种因素的积累，因此解决问题的根本出路就是改变孩子的生活方式。

当然肥胖儿童不排除需要接受医学治疗的情况，但绝大多数都不需要治疗，只要经常注意营养的平衡性和合理性，坚持进行体育锻炼，就一定能够消除肥胖。为此，父母一定要掌握有关方面的科学知识，与孩子一道为克服肥胖而努力。

肥胖儿童在学校有可能成为大家欺负的对象，有时自己还会感到自卑，而且在减肥过程中还会遇到各种困难，他们需要父母及其他家庭成员的理解和支持。如果没有这些支持，他们是不可能取得成功的。肥胖并不是肥胖儿童自身的个人问题，它与周围环境有着密切的关系。甚至可以说，它关系到全体家庭成员的健康，因此一定要从根本上改变我们的生活方式。

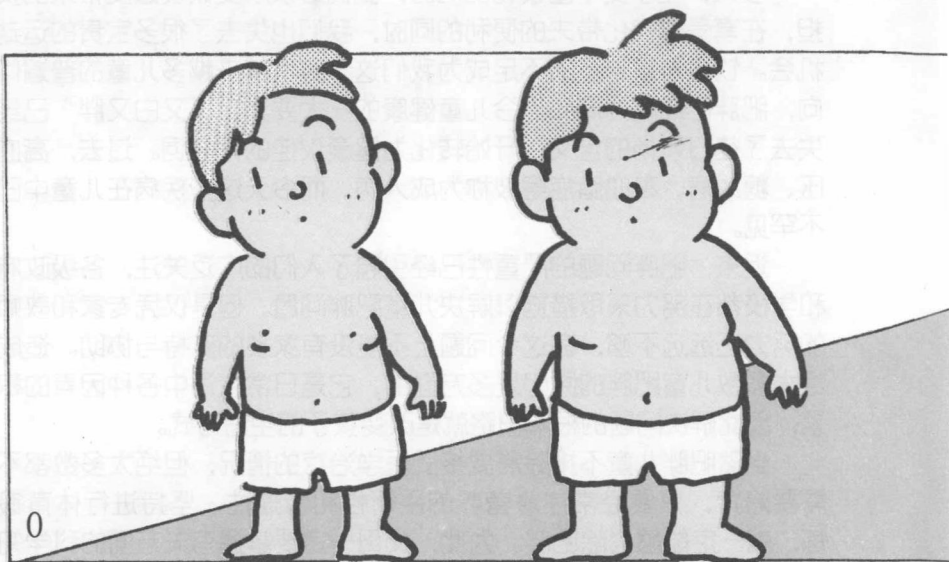
儿童肥胖可以不必在意吗？

超重15%~19%

有肥胖倾向

超重20%~29%

轻度肥胖



算算看

超重率计算方法

超重率是指实际体重超过标准体重的百分比

$$\frac{\text{实际体重} - \text{标准体重}}{\text{标准体重}} \times 100\%$$

各年龄段身高段的标准体重值请参照152页

超重15%~19%

有肥胖倾向

一般来讲，超重20%以上才被视为肥胖，因此这一数值还属正常，但已有肥胖倾向，那些脂肪相对过多的孩子有可能发展为肥胖儿童，应引起重视。

超重20%~29%

轻度肥胖

超重20%即被视为肥胖。这一体重阶段的孩子乍一看似乎并不显得肥胖，但仔细观察可发现轻度肥胖。需要注意的是，有些骨骼肌肉发育特别良好的孩子即使超重20%，只要脂肪含量正常也不

关于婴儿超重

婴儿体质比较特殊,不能简单套用一般肥胖概念。需要注意的是,过于肥胖可能表示孩子患有某种疾病,应该及时请教专业医生。

幼儿超重的判断

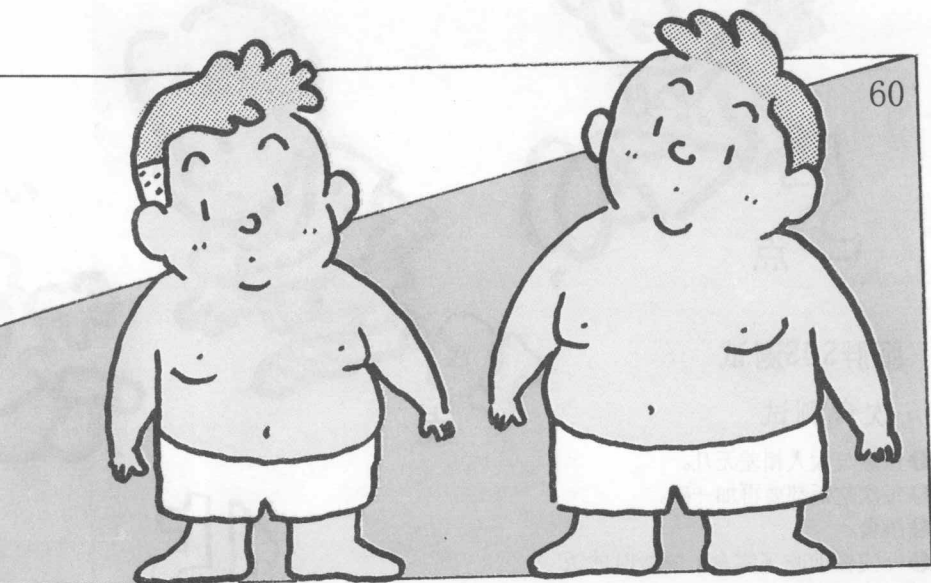
这里介绍的超重判断方法主要以学龄前儿童为对象,幼儿(1~6岁)超重率如达15%以上就应引起家长注意。

超重30%~49%

中度肥胖

超重50%以上

严重肥胖



能算做肥胖,但如果家庭成员中有成人病(高血压、糖尿病等)患者时应前往医院检查。

超重30%~49%

中度肥胖

程度已经相当严重,明显给人以肥胖的感觉。这时虽不至于行动不便,但已显得笨头笨脑。这些孩子中10岁以下儿童中约有2~3成,10岁以上儿童中约一半以上患有高血脂症。因此应及时前往医院接受检查,尽早采取相应对策,否则随着年龄的增长出现各种疾病的可能性将会大大增加。

超重50%以上

严重肥胖

严重肥胖,连上楼梯也会喘息不止,即使进行轻微的运动也会显得十分痛苦。这类儿童必须接受医学治疗,应尽快前往医院进行详细检查。这时多数孩子会患上高血压、糖尿病等成人病,有的甚至需要住院治疗。

您孩子的生活方式健康吗?



肥胖SOS测试

★ 饮食测试

- ① 饭量与大人相差无几。
- ② 每次吃饭都要再加一碗。
- ③ 挑食。
- ④ 即使饭前吃了零食，吃饭时的饭量依然不减。
- ⑤ 吃饭速度快。
- ⑥ 狼吞虎咽。
- ⑦ 每口都吃很多。
- ⑧ 边玩边吃。
- ⑨ 经常边看电视边吃东西。
- ⑩ 一见吃的就高兴。
- ⑪ 常加夜餐。
- ⑫ 爱吃蛋黄酱。
- ⑬ 爱吃肉。
- ⑭ 不爱吃清炖鱼。
- ⑮ 不爱吃素菜。
- ⑯ 爱吃捞面、炒面，不爱吃汤面。
- ⑰ 爱把面条当零食吃。
- ⑱ 吃面包时喜欢夹很多黄油或果酱。
- ⑲ 吃饭时先挑爱吃的东西吃，把不爱吃的剩下。
- ⑳ 一天喝五杯牛奶。
- ㉑ 吃饭时爱喝饮料。
- ㉒ 非常喜欢喝果汁或者其他饮料。
- ㉓ 一次要吃掉一包小食品。
- ㉔ 爱吃蛋糕、饼干等甜点心。
- ㉕ 一天至少吃两次零食。

★缺乏锻炼程度测试

- ①户外活动少。
- ②玩电子游戏可以几个小时不动地方。
- ③一天看电视5小时以上。
- ④家的附近没有活动场所。
- ⑤走路缓慢。
- ⑥身体虚胖。
- ⑦一进屋就想躺下。
- ⑧坐公共汽车总想找座位坐下。
- ⑨上楼气喘不止。
- ⑩一跑就心慌气短，不爱跑步。
- ⑪即使到很近的地方去也缠着要坐车。
- ⑫坐车上学。
- ⑬爱读书，不爱运动。
- ⑭无体育特长。
- ⑮讨厌集体运动项目。
- ⑯不会骑自行车。
- ⑰课间休息时总呆在教室里。
- ⑱不爱上体育课。
- ⑲单杠、跳马等项目的成绩特别差。
- ⑳运动会期间变得忧郁。
- ㉑放学后立即回家。
- ㉒不帮父母做家务。
- ㉓几乎没有帮助父母去买过东西。
- ㉔不打扫自己房间的卫生。
- ㉕每周至少参加三次各种补习班。



20

点



25

点

[测试结果判断方法]

以上两项测试都按回答“是”的多少进行判断。当各自的“是”分别为：

3次以下者……应留意。

3~5次者……应引起高度重视。

5次以上者……应改变生活方式。

您家里的饮食习惯 是否是造成孩子肥胖的原因?

★饮食内容检测

- ① 饮食以荤为主。
- ② 炒菜技术高于煮菜技术。
- ③ 清淡菜、素菜不受家庭成员欢迎。
- ④ 每天为做什么饭而苦恼。
- ⑤ 以孩子的喜好决定饮食内容。
- ⑥ 不善于做素菜。
- ⑦ 吃生菜时常加蛋黄酱。
- ⑧ 不常吃鱼。
- ⑨ 经常吃米饭就咸菜。
- ⑩ 经常是每顿饭最多两道菜。
- ⑪ 吃面时只用调味品调味。
- ⑫ 总买熟食。
- ⑬ 晚饭量足花样多，但早饭、午饭过分简单。
- ⑭ 晚饭以父亲的下酒菜为主。
- ⑮ 不做自己不爱吃的东西。

★烹饪方法检测

- ① 做菜只用炒锅就够了。
- ② 煮菜要花很长时间，一般不做。
- ③ 几乎从来不用笼屉。
- ④ 鱼总要油炸着吃。
- ⑤ 常选肋条肉做菜。
- ⑥ 从不舍得将鸡皮扔掉。
- ⑦ 油多炒的菜才好吃。
- ⑧ 调馅儿时肉要放多。
- ⑨ 炸东西时要裹很厚的面。
- ⑩ 不太在意油的种类。
- ⑪ 不太会做需提前腌制入味的菜肴。
- ⑫ 调味较重。
- ⑬ 常吃罐头食品。
- ⑭ 做点心时用很多糖和黄油。
- ⑮ 做饭时间一般不超过30分钟。

[参考答案]

饮食内容和烹饪方法检测的目的在于掌握饮食热量是否偏高，而外出饮食和对孩子进行饮食习惯教育情况的检测则侧重于分析家长自身的饮食观念。具体判断方法是：各项检测回答“是”的次数少于5次者，基本没有问题；5~9次者，需要引起注意；10次以上者，必须引起注意。

饮食内容

回答“是”的次数多的人，其饮食有可能热量过剩或营养失调，这种饮食有可能成为家庭成员“发福”的原因，所以有必要对饮食内容进行一次根本的改革。

烹饪方法

烹饪方法非常重要，在这方面多下一点功夫就可有效控制食物热量。回答“是”

★外出饮食检测

- ① 经常买盒饭。
- ② 熟悉餐馆菜谱的种类。
- ③ 平均三天外出就餐一次。
- ④ 经常主动要求外出就餐。
- ⑤ 有时甚至一日三餐都不在家吃。
- ⑥ 经常带孩子到快餐店就餐。
- ⑦ 购物时顺便在外就餐已经成为习惯。
- ⑧ 喜欢边走边吃。
- ⑨ 一周最少要外出就餐一次。
- ⑩ 在外就餐时经常光顾西餐厅。
- ⑪ 在外就餐时总是按照孩子的喜好点菜。
- ⑫ 在外就餐时总少不了甜点。
- ⑬ 点菜时不好意思挑来拣去，总爱一口气点一大堆。
- ⑭ 在外就餐时一般不吃套餐。
- ⑮ 在外就餐时不吃大鱼大肉就觉得不过瘾。

★对孩子进行饮食习惯教育的情况检测

- ① 吃饭时间不固定。
- ② 认为孩子剩下不爱吃的东西是正常的。
- ③ 发现孩子不加咀嚼就将食物吞咽下去，也不加制止。
- ④ 总催孩子快吃。
- ⑤ 随处允许孩子乱吃零食。
- ⑥ 发现孩子边看电视(或书)边吃东西也不加管教。
- ⑦ 家长与孩子一起随便躺在床上吃东西。
- ⑧ 家里总少不了孩子爱吃的零食。
- ⑨ 怕孩子挨饿，家里总是准备很多零食。
- ⑩ 孩子要上补习班时，总是让孩子顺路买着吃些。
- ⑪ 认为孩子用零花钱买吃的很正常。
- ⑫ 不让孩子洗碗。
- ⑬ 不放心孩子去买东西。
- ⑭ 有加夜餐的习惯。
- ⑮ 家长不睡，孩子也不睡。

次数多的人，其家庭成员都会面临“发福”的危险，为了您和您家庭成员的身体健康，应下功夫学习一些烹饪技巧，有效地降低饮食的热量。

外出饮食

现在，盒饭以及其他各类快餐的普及已经为人们简单迅速地就餐提供了可能，但是经常吃盒饭或快餐也会成为人们肥胖的原因，所以应适可而止，尤其是肥胖儿童应尽量避免吃快餐。

饮食习惯

饮食习惯不仅仅是一个礼貌修养问题，更关系到人的健康，不良的饮食习惯也会成为发胖的原因。回答“是”过多的人，一定要教育孩子养成良好的饮食习惯。

肥胖的孩子易得成人病

动脉硬化

胆固醇等吸附在血管壁上就会形成动脉硬化，而动脉硬化是造成心肌梗塞、中风等致命疾病的主要原因。体重超标会使血管提前受损，将来患上成人病的可能性增大。值得警惕的是，近来有越来越多的幼儿都患上了高胆固醇症。

高血压

诱发成人病的最可怕的因素就是原发性(不明原因性)高血压，儿童原发性高血压一般无法治愈，它会直接带入成年阶段。而儿童高血压患者常见于肥胖儿童中，因此肥胖儿童患各种成人病的可能性远远高于正常儿童，那些近亲中有高血压病患者的孩子更应引起注意。



高血脂症

血液中各种脂肪类物质高出正常值就叫高血脂症，高胆固醇血症是其典型代表。多余的脂肪会损坏血管，加速动脉硬化的进程。肥胖儿童多为高血脂症，他们即使暂时不会出现明显病症，也会在成年后很早便出现这类疾病。

中风(脑溢血·脑血栓)

与心脏病并列位于成人病榜首，直接表现为脑血管破裂或阻塞，死亡率极高。这种疾病虽然到成年后才发病，但其形成原因却与儿童时期养成的不良饮食习惯和肥胖有着密切的关系。

心脏病(心肌梗塞·心肌缺血)

代表性成人病之一，现在30~40岁的中青年发病率正在增加，造成这种状况的主要原因就是儿童时期的动脉硬化。



糖尿病

人体获取能源的途径之一就是分解葡萄糖，糖尿病其实就是人体分解葡萄糖的功能出现障碍的疾病。肥胖是造成糖尿病的重要原因之一。

脂肪肝

由肥胖引起的肝功能损害疾病，早期无明显症状且对健康无重大损害，但如放任不管，则会发展为肝硬化等严重疾病。

儿童喜爱的食物、儿童讨厌的食物——22
易导致现代儿童肥胖的生活方式——20

2 导致肥胖的生活方式和生活环境

中小学生中也出现了高血压和糖尿病患者——16

儿童胆固醇指数也呈升高趋势——14

肥胖儿童患成人病的危险性很大——10

3~12岁期间的肥胖应引起特别注意——8

60%~80%的肥胖儿童成年后将依然肥胖——6

20年间肥胖儿童增长了两倍——4

肥胖儿童人数迅猛增长——2

1 肥胖儿童迅速增多，成人病令人担忧

肥胖的孩子易得成人病——8

您家里的饮食习惯是否是造成孩子肥胖的原因？——6

您孩子的生活方式健康吗？——4

儿童肥胖可以不必在意吗？——2

家长与孩子共同努力是克服肥胖的关键——1

前言

让孩子不胖也不瘦——目录



3 健康减肥饮食处方

父母肥胖，孩子也容易肥胖 | 46

●导致肥胖的原因⑧

放纵和过分关心都有可能导致孩子肥胖 | 44

●导致肥胖的原因⑦

压力过重也容易导致肥胖 | 42

●导致肥胖的原因⑥

不爱运动的孩子容易肥胖 | 38

●导致肥胖的原因⑤

过分依赖加工食品，容易导致热量过剩 | 36

●导致肥胖的原因④

夜间随便加餐容易导致肥胖 | 34

●导致肥胖的原因③

经常外出饮食和零食过多是造成肥胖的重要原因 | 30

●导致肥胖的原因②

现代人的饮食特点是导致成人和儿童普遍肥胖的原因 | 28

●导致肥胖的原因①

多数肥胖与其说是病倒不如说是由不良习惯造成的 | 26

不可过量摄取的食品目录 | 24



● 饮食处方 7	要使饭菜既可口又不增重	74
● 饮食处方 6	巧妙运用蒸、烧、煮和凉拌的烹饪方法	72
● 饮食处方 5	在烹饪方法上多下功夫	70
● 饮食处方 4	改变孩子暴饮暴食等不良饮食习惯	68
● 饮食处方 3	按食品种类制定饮食计划	66
● 饮食处方 2	监测每天进食总量	62
● 饮食处方 1	尽量多摄取食物纤维	60
● 营养摄取法 3	常吃鱼好	58
● 营养摄取法 2	选择食品首先要了解各种营养成分的作用	56
● 营养摄取法 1	喜欢吃肉儿童(10岁)的饮食分析	54
	爱喝牛奶儿童(8岁)的饮食分析	52



●运动处方③

选择能发挥自身特长的运动项目——108

●运动处方②

注意掌握运动与饮食的平衡——106

●运动处方①

适合肥胖儿童的运动方式——104

运动的好处说不完——102

改变缺乏锻炼的五种方法——100

4 轻松运动减肥法

试着记减肥日记吧！——98

1520~1840kcal的一周菜谱——94

1200~1520kcal的一周菜谱——90

880~1200kcal的一周菜谱——86

充分利用热量计分法选购食品——84

对照不同肥胖程度制定的一周减肥食谱——82

关于外出饮食——80

●饮食处方⑨

注意甜食——78

●饮食处方⑧

零食应该搭配着吃——76



附录 各种测定资料 — 151

肥胖对心理造成的影响 — 148

7 对骨骼和关节的影响 — 146

4 对糖代谢功能的影响 — 141

1 对循环系统的影响 — 134

肥胖对身体的影响 — 134

引发症候性肥胖的主要疾病 — 132

肥胖可分为两种类型 — 130

良性肥胖与恶性肥胖的辨别方法 — 128

用成长曲线判断是否属于肥胖 — 126

肥胖儿童的管理·治疗步骤 测定肥胖顺序图 — 124

5 肥胖儿童身心疾病诊疗室

Q & A 减肥问答 — 120

多让孩子做家务 — 118

● 运动处方 ⑤

球操 — 112

室内减肥操 — 112

● 运动处方 ④

结合个人爱好和运动负荷展开锻炼 — 110

有氧运动 — 114

母子体操 — 116

8 对皮肤的影响 — 146

5 对脂代谢功能的影响 — 143

2 对呼吸系统的影响 — 137

对生殖机能的影响 — 147

9 对内分泌的影响 — 145

6 对肝脏功能的影响 — 138

3 对肝脏功能的影响 — 138

对肝脏功能的影响 — 138

