

NIJIAYOUXIAOPANGDUNMA

你家有

小胖墩吗

——儿童减肥宝典

[奥]鲁道夫·朔贝尔贝尔格等 合著
齐快鸽 译



上海科技教育出版社

你家有小胖墩吗

——儿童减肥宝典

(奥)

鲁道夫·朔贝尔贝尔格博士
克里丝塔·朔贝尔贝尔格博士
英格丽德·基弗博士
卡尔·茨维奥尔博士
奥托·弗莱斯博士
米夏埃尔·孔策博士
合著

齐快鸽 译

责任编辑:王沂

装帧设计:汤智勇 陈来元

封面设计:桑吉芳

出版发行:世纪出版集团

上海科技教育出版社

(上海市冠生园路393号 邮政编码200235)

网 址: www.ewen.cc
www.sste.com

经 销:各地新华书店

印 刷:上海市印刷七厂

开 本:850×1168 1/32

字 数:123000

印 张:4.5

版 次:2004年12月第1版

印 次:2004年12月第1次印刷

印 数:1-4000

书 号:ISBN 7-5428-3674-9/R·290

图 字:09-2004-381号

定 价:19.80元

目 录

上篇 父母必读	1
胖孩子比其他孩子更“辛苦”	2
不良饮食行为的产生	3
遗传的影响	10
健康的孩子应当有多重	13
从何时起超重有损健康	16
“苗条无需节食”儿童减肥计划	17
安排孩子的饮食应当注意什么	18
1. 热量摄入——孩子应当吃多少	18
2. 营养摄入——孩子应当吃什么	22
3. 水分摄入——孩子应当喝什么？喝多少	31
和孩子一起吃饭	36
理想的饮食安排	37
早餐	37
上午小点心	38
午餐	38
下午小点心	39
晚餐	40
零食	40
“苗条无需节食”减肥法的基本原则	42
“苗条无需节食”减肥法适合孩子减肥吗	44
父母怎样帮助孩子减肥并养成健康的饮食习惯	51
运动和“苗条无需节食”儿童减肥计划	55
适合超重孩子的运动计划	56
1. 全天活动（一天里所有的体力活动量）和身体器官的新陈代谢应当消耗掉 通过饮食摄入的热量	56
2. 提高力量、耐力、灵活性和协调性等身体素质	57

3. 持续刺激新陈代谢	59
4. 有针对性地消解脂肪细胞	60
5. 自愿, 有趣	60

下篇 减肥儿童必读63

“苗条无需节食”是什么意思	65
---------------------	----

气球试验	66
------------	----

“苗条无需节食”减肥计划需要你做什么	68
--------------------------	----

认识自己的饮食习惯——填写初始日卡片	70
--------------------------	----

万事开头难——走下“脂肪山”	70
----------------------	----

积累“+”——填写周卡片	74
--------------------	----

行为准则	76
------------	----

奖励	81
----------	----

“危险时刻”	82
--------------	----

旋风利克斯的传说	85
----------------	----

旋风翁巴和旋风尤波	85
-----------------	----

“苗条无需节食”减肥魔毯	93
--------------------	----

“9个奥地利小朋友”运动体操	98
----------------------	----

一份富含维生素的低热量菜谱（供学习）	102
--------------------------	-----

附录	104
----------	-----

第68页的答案	104
---------------	-----

“苗条无需节食”儿童减肥计划表	105
-----------------------	-----

上 篇

父母必读





胖孩子比其他孩子更“辛苦”

我们设想一下，孩子每天背着一个重达10千克的书包，从早到晚，背着它游戏、上体育课、做作业、看电视。您能想像孩子有多“辛苦”、有多累吗？众所周知，如此重负之下，人的体能和智能都会大打折扣，而受此重负的孩子步伐永远也跟不上那些没有背书包的孩子。然而，摆在我们面前的事实是，超重10千克或更多的儿童并不少见，他们每天都背着一个“塞得鼓鼓的书包”。

通常就孩子所受的影响来说，不得不“负重”还在其次，更严重的问题也许是体质“跟不上”同龄的伙伴们。超重使身体显得笨拙，运动表现欠佳，孩子会觉得自己没有吸引力，从而变得非常自卑。这些心理上的问题往往比身体上的问题更严重。

此外，这些孩子常常有错误的饮食行为和不良的饮食习惯。他们的活动量也往往不够。通常，他们不是通过参加运动和游戏去释放沮丧的情绪，而是靠吃巧克力或油炸薯条来安慰自己，这样久而久之，逐渐形成难以克服的恶性循环。

对超重孩子说“别吃那么多，你看起来简直像根‘肥香肠’了”，这毫无用处，只会打击他，令他感到更加沮丧。而传统意义上的“节食法”或“禁食法”也不会有作用，因为很可能在此之后，孩子又回到从前的坏习惯。

多年来，“苗条无需节食”减肥法被证明对成年人是有效的。它的目标是减轻体重，但其方法并不是禁止或推崇食用某种食物。至今有6万多人采用了这个方法，他们通过写饮食记录了解自己的饮食情况，并积极参与更多的运动和体力活动（包括日常活动如步行、爬楼梯等）。根据自身的实际情况——一周内的饮食摄取了多少热量，同时体力活动又消耗了多少热量——计算出自己的周热量值。然后将这个数值与体重联系起来观察。如果想减轻体重，比如平均一周最多减0.5千克，完全可以在一周饮食记录后确定自己有没有做到，这



样减肥的人就知道自己的周热量值是否太高。如果太高，他们可以采用“苗条无需节食”减肥法详细介绍的多种方法来减少周热量值，以获得理想的减肥效果。

我们根据“苗条无需节食”减肥法的基本原则，针对儿童减肥的特点做了适当的修改。

通过阅读本书，父母可以了解孩子过度饮食和超重是如何产生的，孩子应该怎样合理地摄取营养，以及8至14岁孩子如何采用“苗条无需节食”减肥法来减肥。

孩子一旦决定采用“苗条无需节食”减肥法来减肥，父母对孩子的支持、鼓励就变得尤为重要。当然还要注意一点，要让孩子发挥独立性，如果孩子对这个方法知之甚少的话，父母应正确引导、帮助他。

对此有兴趣的孩子在阅读本书的下篇“减肥儿童必读”后，能全面地了解“苗条无需节食”减肥法的所有重要内容。另外，本书还附有《“苗条无需节食”儿童减肥计划表》（第105页）——一个详细的10周减肥实施计划，它以游戏的形式帮助孩子改变饮食行为，激励他们积极参与体育运动，使他们减轻或者保持体重，从根本上避免孩子超重。

不良饮食行为的产生

许多游乐场里都竖着写有“家长应照顾好自己的孩子”的警示牌。这一说法也适合用在孩子的饮食上。家庭和周围环境对孩子饮食习惯的形成影响很大。假设一下，如果可以选择，您是愿意吃维也纳烤香肠配米饭、土豆或油炸薯条，还是选择某种沙拉和鱼呢？这在很大程度上取决于家庭饮食习惯。

早在幼年时期，孩子的饮食习惯、饮食喜好、进食时间和进食量都已基本形成。胎儿不能自己选择食物，他依靠脐带获取营养，因而母亲受到的所有正



面和负面的影响都会间接地转移到正在生长的胎儿身上。出生后的婴儿摄取食物也依赖于周围环境和天生的条件反射，如觅食反射、吮吸反射和吞咽反射，本能地确保他能获得食物，而嘴巴和嘴巴附近区域是他最早体验到外界刺激的敏感地带。

观察1岁前的婴儿，您会注意到，婴儿会把给他的所有东西都往嘴里塞，他就是通过这种方式来认识事物，了解周围环境的，因此，出生后第一年里的饮食经验会对他将来产生深刻的影响。一般情况下，婴儿主要从母乳中摄取营养，时间或长或短，但是，等婴儿长到4个月大时，就必须给他添加辅食了。

对孩子将来饮食习惯的形成，母乳喂养或奶瓶喂养的时间长短并不重要，重要的是喂养的频率。母亲是应当在严格的时间间隔里喂孩子，还是根据孩子个体的饮食节奏来喂养，科学界对此观点差异很大。

遵循固定的进食时间有助于孩子形成规律的饮食意识，但在此过程中，孩子体会不到饥饿——进食——吃饱之间的相互联系。

通常情况下，一个健康的孩子会自发地形成一种对饥饿和吃饱的规律性感受，并能找到自己的进食节奏。

当孩子的年龄稍大些时，他会在家人限定的时间段吃饭，这也会产生问题，特别是一天当中的食物不是按比例进行分配时（理想的状况是分成5餐）。当然，让孩子随意进食也是不行的。

正确的做法是，遵循计划好的进餐时间，但不必过于死板。

孩子对食物的需求取决于其活动所产生的热量消耗，每个孩子的热量消耗各不相同。当他产生进食需求时，可以让他喝一份汤，或者提早吃饭。这样，既克服了孩子吃零食的毛病，也避免了因饥肠辘辘，到吃饭时暴饮暴食。

头几个月的婴儿只能通过哭喊来表示自己不乐意做某事，经验丰富、善解人意的母亲很快就能明白孩子哭喊的含义——是希望大人抚摸他还是身体感到不舒服，抑或是真的饿了。对婴儿的哭喊做出正确的反应很重要，如果他只是



想引起大人的注意，那么抚摸或者和他说话就足以让孩子安静下来。

可惜我们却经常犯错，总是把婴儿的哭喊理解为他饿了，于是就给他喂食物。从此，食物被当作镇静剂用来转移孩子对不舒适、单调乏味的环境的注意力。



您一定见到过很多这样的例子吧。我有一次乘火车从维也纳前往萨尔茨堡，途中看到的情景至今还历历在目。那时我和一位年轻的母亲、一个大约一岁半的小家伙及他的姨妈坐在一个车厢里。

这个年龄的孩子肯定难以忍受活动受到限制且单调乏味的乘车旅行。如果这时大人给他读读故事书，描述一下车窗外的风景，或者唱唱歌，都会让孩子觉得时间过得快些。

然而，我所看到的却并非如此。整个旅途中，那个看上去胖乎乎的小家伙一直被用食物塞得满满的。她们带了两大包食物，母亲和小孩的姨妈两人轮换着给孩子喂水果（香蕉、苹果、葡萄）、饼干、蛋糕、糖果，甚至奶酪面包、香肠面包以及各种各样的饮料，如果汁、可可和茶水，好让他保持安静。小家伙完全被宠坏了。她们甚至还计划去餐车喝一份热汤。只有当孩子对所给的食物表示不满时，她们才会休息一下，然而稍过一会儿，又开始轮番喂食了。

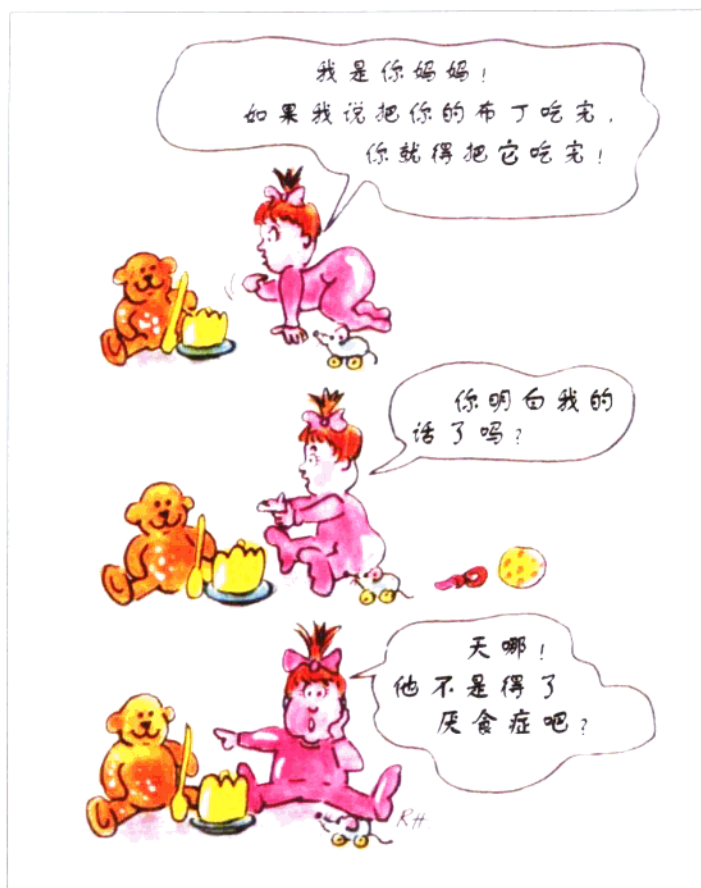
有过这种经验的孩子于是就学会了用食物来排解无聊空虚的情绪。

如果孩子习惯了通过吃东西来缓解或排除紧张、无聊的情绪的话，将来一旦出现类似的情况，他就会做出这种反应。“烦恼暴食者”就是一个典型的例子。孩子和成年人一样，也很容易用自己喜爱的、通常是高热量的食物来安慰自己。

在这次乘车旅行中，那个小家伙还获得了另一种经验：吃母亲和姨妈喂给的食物可使她俩高兴，而拒绝会令她们感到不悦和不知所措。如果这样的经验被不断强化，孩子就会学会通过吃东西来吸引周围人的关注，以营造愉快的氛围。那些几乎不能拒绝食物的成年人即是这种情况，尽管自己已经吃得很饱，但在别人劝说下，他们会继续吃——他们是不会说出“不”字的。

人们往往过高评价了食物的作用。孩子胖并不表示健康，相反，与正常孩子相比，胖孩子往往反应迟钝、抵抗力差，超重越多，身体活动就越困难，也越难得到运动的乐趣；而且，约80%的超重儿童长大后也会肥胖。

父母给孩子的食物分量往往太大，应当往孩子的盘子里放上小份的食物，或者让他自己来决定分量，若不够的话，可以再取。健康的孩子是饿不着的，强迫孩子把盘子里的食物全部吃光，是错误的！



大人总喜欢用各种手段，诸如给孩子讲故事，或者奶奶一勺，爷爷一勺，其他家庭成员都喂一勺来诱导孩子把饭吃完。这些做法完全无视孩子吃饱的感觉，使孩子在吃饭时无法追随肌体正常的自然信号，而强烈地依赖外部环境（提供给他食物和周围的人等）。

赋予进食的错误意义也使得孩子喜欢通过进食引起他人的注意。我们可以



看到，在现代家庭里除了教育问题，还有同样棘手的孩子吃饭问题。

谁都有过这样的经历，或者至少从小说里看过一家人吃饭时的“家庭戏剧”：因没有胃口而无奈地拨弄着盘子里的食物，或者吧嗒吧嗒地咂着嘴，家人的批评，当然还有令人讨厌的“全部吃光”的话，等等。

孩子常常想借进食行为，有意或者无意地引起大人的注意，以得到他们的关注——即便有时采用消极的方式，如兄弟姐妹们为食物争吵。如果这样，您不能让孩子觉得这一招可以奏效，要表现得宽宏大量，即使他们错误的举动也不能引起您的注意，让他们无计可施，认识到这一招是行不通的。

如果条件允许，孩子可参与食物的选择，而父母则应当更多地考虑孩子愿意、适合吃哪种食物，何时、做多少及以何种方法来烹饪。

榜样和周围人的反应，特别是家人的反应，对年幼的孩子饮食行为的形成起着相当重要的作用。他们的饮食行为甚至会在游戏里得到巩固，我们常常能观察到，孩子在玩“布娃娃”或“过家家”的游戏时会自然而然地模仿家里的饮食习惯。实际上，每个家庭都有自己特殊的饮食习惯（吃饭时间、食物特点、对特别的饮食的喜好和烹饪方式等等）。

孩子很小就开始被迫面对家庭特殊的饭菜和烹饪方式，他知道家人爱吃何种食物，并以此来安排自己将来的饮食。

有时，家庭饮食习惯会一代一代地传下去。这里我想起了一位男士，孩童时，他每隔两周会在星期六去看望奶奶，奶奶总会给他煮一种麦糝团子汤的风味小吃。现在他自己的小家庭也有这一习惯，至少每月一次，而且总是在星期六煮麦糝团子汤喝。

随着孩子年龄的增长，饮食上受同龄人的影响就越来越大。上幼儿园时，一些食物——往往是广告里宣传的——在小朋友中间被看作是值得追求的，比如某种面包酱和糖果。进入青少年阶段后，他们会形成自己的饮食嗜好和“时尚的饮食文化”，比如麦当劳、可乐、能量饮料等。成年人的任务是把孩子的



饮食嗜好朝“健康的方向”引导。

我们的饮食行为很大程度上依赖于传统的“饮食经验”，当然也会受到当前主流环境的影响。但是，调整和改变饮食习惯的可能性总是存在的——这对减轻体重非常必要。

作为成年人，您要为孩子树立榜样，有意识、有针对性地帮助孩子调整和改变饮食习惯。如果全家人都在享受着热气腾腾的煎肉排，而让必须减肥的孩子只吃蔬菜，这是令人难以想像的。



遗传的影响

“导致超重的罪魁祸首是什么？”这个问题令许多肥胖者都感到疑惑。他们常常和别人比较，然后发现有的人尽管吃得不少，却没有体重方面的问题。我们经常会听到“哪怕是瞧见食物，我也会长肉！”等诸如此类的话，说话者当然是暗示自己超重是天生的，即这种“令人烦恼的超重倾向”与他本人无关，是从父母那里遗传来的。

遗传究竟会有多大的影响呢？上世纪80年代，一个美国研究小组在艾伯特·施图恩卡德的带领下对此做了深入研究。研究人员假设，如果遗传对体重有影响的话，收养的孩子在体重上是不会随养父母的，而一定会与亲生父母有相似的倾向。研究人员的假设得到了证实：超重的孩子有着超重的亲生父母，养父母是苗条还是肥胖与他无关。

尽管如此，本书的作者们认为，尽管人们还不清楚环境和超重之间的关系，但这项研究结果并不表示环境对超重的产生没有影响。虽然可能基于遗传很难保持苗条，但如果再加上不利的外在因素，发展成超重的危险就更大。还有一些人永远不会长胖，或在逆境中难以长胖。

研究小组还对婴儿做过一项调查，调查结果很有趣。即使新生儿每天摄入完全相同的热量，半年后他们的体重也会相差很大。研究人员能确定，无论母亲的体重是超重还是正常，刚出生的婴儿在身高和体重上相差不大。半年后，尽管两组婴儿摄入完全相同的食物，超重母亲的孩子却长得明显强壮得多。这其中的原因在于，这些婴儿比别的婴儿少消耗20%的热量，因为与苗条的婴儿相比，他们的活动量少，散发的热量也少。

目前，人们正在研究如何改变能导致人类肥胖的遗传因素。美国、瑞典和法国的科学家们首先通过在老鼠身上做试验得出结论，身体臃肿肥胖不是因为饮食过多，而是基因作祟。这个基因被称为“ $\beta 3$ -肾上腺素感受器基因”，它

编码的蛋白质可以刺激和促进脂肪细胞的新陈代谢,如果遗传或者环境影响它发生改变,人体内热量的燃烧速度将会放慢。法国科学家菲利普·弗劳格尔研究了185位超重者后发现,其中“ $\beta 3$ -肾上腺素感受器基因”被改变的14个人比其他入平均重15千克。

但是,有一个事实不受遗传因素的影响——只有当热量收支为正,即热量摄入超过消耗时,儿童的体重才会增加。即使新陈代谢过程中个体基因有所差异,也只有在摄入更多、超过消耗的热量前提下,人的体重才会增加。

个体的饮食行为也可以通过学习而“社会化地继承”(参见“不良饮食行为的产生”一章)。

此外,饮食行为还受到以下因素的影响,如:

- 食物的来源和品种。
- 烹饪方式。
- 进餐习惯。
- 周围环境的影响。

现在,即使在基因研究方面取得了越来越多的进展,我们还是不能忽视“吃饭”与习惯、传统和文化的关系。当然,每个人在基因上不尽相同,有人在体重上处于劣势,我们目前只能得出这样的结论——这些人在吃饭时必须更加注意,也许他们不会变得非常苗条,但为了保持身材必须做出妥协。如果有一天真能通过药物来影响基因,那么这些人身上的基因劣势就能弥补。



儿童的正常体重不像成年人那样容易计算出来。成年人完全可以按照 BROCA 公式来计算,即:身高(厘米) - 100 = 正常体重(千克),得出的结果依据个人具体情况可增加或减少 10%。由于儿童的成长发育在不同时期有所不同,其正常体重也就不能那么简单地加以计算。

与成年人不同,孩子的体重和身高从童年至成年发生着巨大的变化,就连身体的各个组成部分也随着年龄的增长而改变很大。

从婴儿成长为少年,要经历几个成长阶段。

第一个阶段的成长是最强劲的,即从婴儿出生后至 2 周岁这段时期。健康的孩子看上去胖墩墩的,他们的皮下确实也有很多脂肪,但这完全正常,不必为此担心,因为孩子会在随后的几年里自然地失去这种“婴儿脂肪”。

到 4 至 7 周岁,幼儿的身体开始“第一次抽条”,他迅速长高,此时体重增加往往明显滞后,孩子变得苗条、细瘦。父母由于担忧孩子长得太瘦而鼓励他大量进食,硬要他吃“增肥食品”,如特别油腻的饭菜或甜食,这可能会导致孩子丧失根据饥饱生理感觉进食的能力,变得容易受外界引诱而进食。孩子又吃了一个糯米杏圆子,不是因为感到饥饿,而是他知道,这样做会令特意为他做圆子吃的奶奶非常高兴。

这些孩子长大成人后,即使已经吃得很饱了,也很难拒绝别人给他的食物。

有的父母因为孩子消瘦而忧心忡忡,看见孩子吃东西会很高兴,喜欢用食物来奖励或安慰孩子。这样的孩子将来会成为所谓的“奖励进食者”或“烦恼暴食者”,他们将形成不健康的饮食习惯,认为吃东西除了为身体输送热量外,还有其他的作用。如果孩子变成了“压力暴食者”,又时常感到有压力,他便会不断地使用“压力排解剂”——食物,这样,体重自然会变得超标了。