

儿童减肥

掌握孩子脱胎换骨的黄金期

著名减肥专家 赵思姿 营养师◎著

汕头大学出版社



据统计,

台湾每 4 个小朋友之中,

就有一个是过胖儿,

~12 岁是孩子

最容易发胖的第一个危险期。

掌握孩子脱胎换骨的黄金期, 就从现在开始!

● 新手父母 07

汕頭大學出版社

著名减肥专家 赵思姿 营养师◎著

儿童减肥

图书在版编目 (CIP) 数据

儿童减肥: 掌握孩子脱胎换骨的黄金期 / 赵思姿著.

汕头: 汕头大学出版社, 2003.10

ISBN 7-81036-615-7

I. 儿... II. 赵... III. 儿童 - 减肥 - 基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 047584 号

儿童减肥: 掌握孩子脱胎换骨的黄金期

作 者: 赵思姿

责任编辑: 胡开祥 李资渝 许 梅

封面设计: 郭 炜

责任技编: 姚健燕

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内 邮 编: 515063

电 话: 0754-2903126 0754-2904596

印 刷: 广州大一印刷有限公司

邮购通讯: 广州市天河北路 177 号祥龙花园祥龙阁 2205 室

电 话: 020-85250482 邮 编: 510075

开 本: 890×1168 1/16 印 张: 11.5

字 数: 164 千字

版 次: 2003 年 10 月第 1 版

印 次: 2003 年 10 月第 1 次印刷

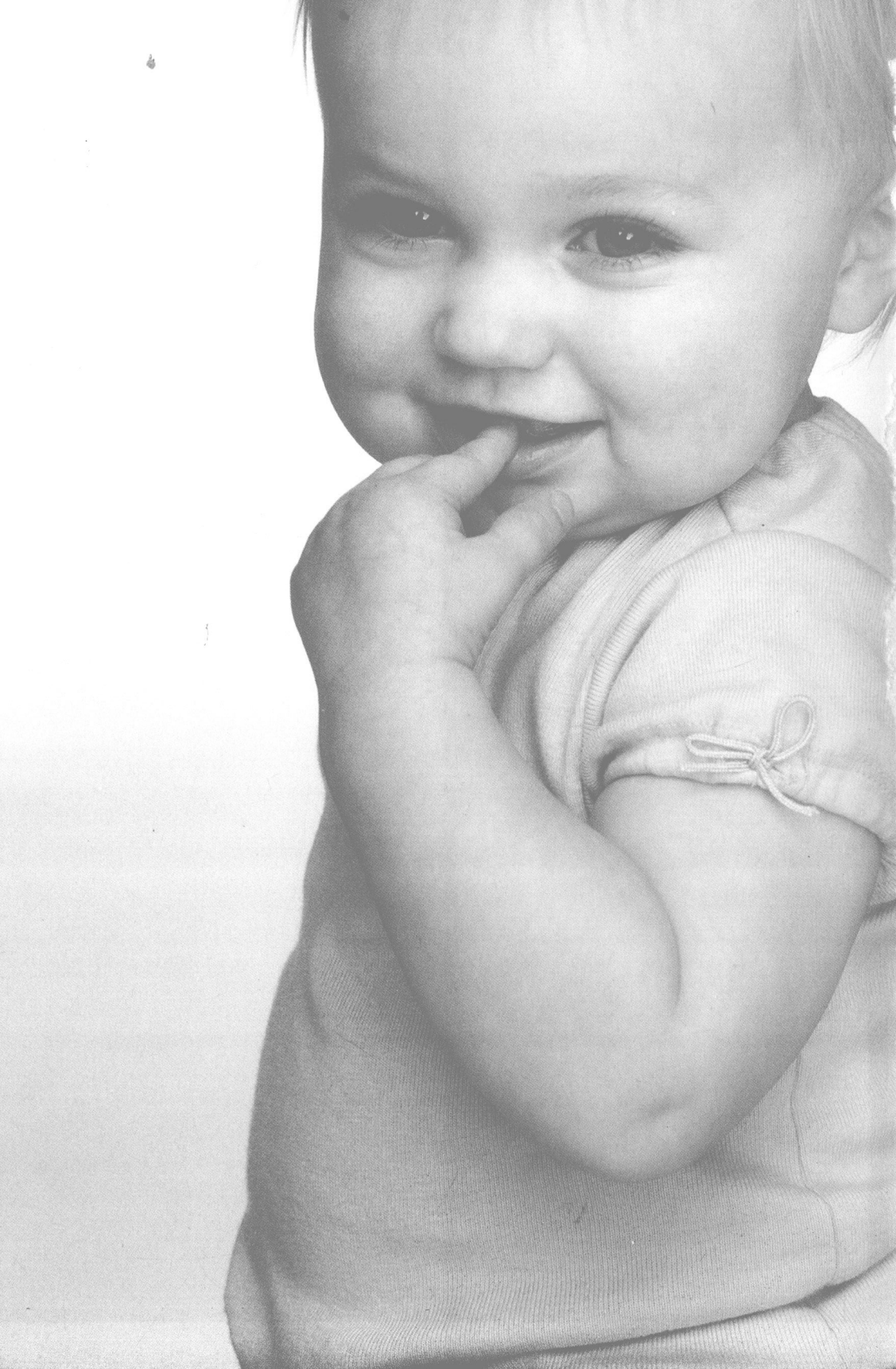
印 数: 8000 册

定 价: 20.00 元

ISBN 7-81036-615-7/R·62

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换





儿童减肥



推荐序一 人不减肥枉少年 许正典

推荐序二 孩子的健康，需要父母参与 许惠玉

作者序 掌握孩子脱胎换骨的黄金期

第一篇 观念篇

1. 小时候胖，不算胖？错！

肥胖儿童正与日剧增 /018

孩童肥胖的分类和特性 /019

人类成长体脂肪的变化 /020

2. 孩子胖不胖，爸妈能决定

影响肥胖的 4 大关键 /022

过胖儿童的 5 大类型 /024

3. 肥胖原因，先天占 30%，后天占 70%

肥胖与遗传的关系 /027

肥胖与先天疾病的关系 /027

肥胖与成长速率的关系 /028

肥胖与体质的关系 /029

4. 胖不胖大大有关系——3 大肥胖后遗症

容易得“成人病” /030

容易产生自卑感 /031

肥胖引发的发展异常与疾病 /032

5. 正确减肥原则 VS. 错误减肥疗法

小孩正确减肥的 4 项原则 /035

7 种常见的错误减肥方法 /038

6. 想想看，孩子为何而胖？

因选择食物错误而胖，父母该怎么做 /042

因饮食习惯不当而胖，父母该怎么做 /042

因生活习惯不良而胖，父母该怎么做 /042

因不爱运动而胖，父母该怎么做 /043

第二篇 饮食篇

1. 均衡饮食金字塔，吃得好，不会胖！

每日所需的 6 大类食物 /048

均衡饮食金字塔的分配原则 /049

力行均衡饮食金字塔的 5 大技巧 /052

营养补给站：6 大类营养素知多少 /054

2. 多吃蔬菜，肥胖走开

蔬菜的分类和营养 /055

吃蔬菜的 5 大好处 /056

吃蔬菜的 6 大秘诀 /057

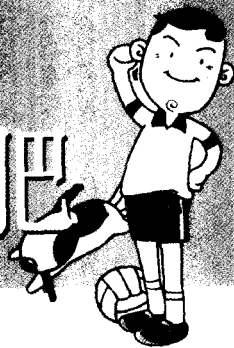
吃蔬菜不胖的 4 项守则 /058

3. 做水果的好朋友

水果的成分 & 营养价值 /060

吃水果的 4 大好处 /061

儿童减肥



吃水果不会胖的 5 大秘诀 /062

吃水果的 4 种禁忌 /063

营养补给站：提供孩子成长最主要的营养素 /066

4. 神奇减肥圣品——糙米

糙米的 7 大优点 /067

超级比一比：糙米和白米的营养成分比较 /068

煮糙米饭的 4 大步骤 /069

营养补给站：7~12 岁学童每日营养素建议摄取量 /071

5. 看懂“食品营养标示”，避免过胖饮食

看营养标示的 4 大目的 /072

营养标示的项目 /073

6. 向垃圾食物说“不”

我们常吃的垃圾食物 /075

常吃垃圾食物的 4 大害处 /076

不吃垃圾食物的 4 大诀窍 /078

饮食观测站：吃出健康，不要胖——“红灯”、“黄灯”、“绿灯”点心分类表 /081

7. 甜饮料 VS. 白开水：一天一罐饮料，一年增加 10 公斤

甜饮料带来的 4 种伤害 /083

多喝水的 4 大好处 /086

8.速食这样吃，热量少一点

吃速食的 6 大原则 /089

选择配套吃，健康少热量 /091

9.决战脂肪食物

脂肪的分类 /093

脂肪对身体的 4 大影响 /094

减少脂肪的 2 大要诀 /095

饮食观测站：低热量食物 VS.高热量食物 /097

减肥观测站：每天做一点，肉肉少一点——成功减肥铁则 /098

10.低盐的 5 大守则 /099

第三篇 行动篇

1.抢救肥胖 SOS 行动守则

家人要力行的 12 项行动守则 /104

过胖儿 SOS 行动守则 /107

2.不吃早餐的坏习惯一定要改

不吃早餐的 4 大害处 /113

能减肥的早餐 4 大秘诀 /114

3.糖瘾为何一定要戒

糖是什么？ /116

吃糖的 4 大害处 /117

戒糖瘾的 4 大技巧 5/118

儿童减肥



如何限制吃糖的分量 /120

超级比一比：常见零食含糖量 /122

4. 让小孩多吃蔬果的 6 大妙招 /123

5. 策划一趟超市之旅

超市之旅行程规划 /126

6. 采购、烹调 and 进食的少胖技巧

聪明采购的 5 个原则 /130

聪明烹调的 7 个原则 /131

教孩子聪明进食的 5 个技巧 /133

7. 聪明外食把关秘诀

外食常见的 4 大危机 /136

聪明外食的把关 4 守则 /137

8. 改掉饮食行为偏差，孩子就能瘦

小朋友饮食行为大体检 /141

请为他这样做 /143

9. 把运动融入减肥计划

要运动的 20 大理由 /144

运动带来的 5 大减肥益处 /145

运动要注意的 4 大原则 /146

肥胖儿童运动 4 大备忘 /147

10. 运动：持久控制体重的唯一秘诀

运动为何能减少肥胖 /149

燃烧脂肪的最佳运动——有氧运动 /150

11. 减肥班上些什么课 /153

附 录

一、实战篇

1. 算一算，孩子的肥胖度是多少

身体质量指数（BMI）/158

重高指数（WHI）/160

试算演练，请你跟我这样算 /162

2. 限制热量的饮食减肥

评估方式流程表 /164

限制热量的饮食 /165

二、成功减肥必胜食谱

低卡健康早餐 /169

低卡健康套餐 /171

低卡健康简餐（便当）/175

健康点心 /178

三、孩子的6天饮食纪录 /179

< 推荐序一 >

人不减肥枉少年

许正典

“小时候胖不是胖？”这句话原本是要告诉我们，一开始就累积些财富地位时，不要得意忘形，如果没有持续努力带点运气，不可能一直旺下去；但对于从小开始累积体重、脂肪和热量的胖小孩就得注意了，如果没有正确减肥观念加上运动，是很可能一直胖到大、胖出一堆问题出来，等到加入“瘦身男女”的减肥族，才知劳心伤身又耗财的“除油之痛”！

2001 年中华医学会年会曾针对儿童青少年的肥胖问题，作过一系列的研讨，与会的医师学者一致认为，日益增高的年幼年轻肥胖率正威胁我们下一代的健康，并进一步影响未来的创造力和生产力。而其中最大的关键，可能是 80 年代西方速食饮食文化逐渐改变儿童饮食内容和行为习性所致，加上 50 年代后出生的辛劳父母对子女的饮食模式影响和不当养育习惯，还有台湾地区特有三宝之一“199 吃到饱”的推波助澜，造成小朋友们在暑假最热门的活动不是才艺班或是战斗营，而是标榜 6 周速瘦的减肥营；看着“抖动一身油水”的小胖男肥女气喘吁吁、挥汗如雨的辛苦模样，让人不禁感慨“早知如此，何必当初”？

所以接获这本《儿童减肥》的手稿时，脑海中第一个冒出来的念头是“这些胖小弟和胖小妹的爸妈有救了”；因为长久

以来坊间读物或瘦身机构都只是把焦点放在大人减肥上，但是小孩绝对不是“缩小的大人”，就像文中指出“大人千奇百怪的减肥方法绝对不要拿来实验在小孩身上”，儿童减肥最重要的精神是“重新建立良好的饮食行为”，而身为父母最要紧任务是“以身作则，协助并鼓励持续改变”。儿童精神医学对于儿童肥胖心理的研究指出，儿童由于思考发展未成熟和情感表达尚不足，很少像成人因身体形象的不良认知，和负面情绪的自我调节，而有暴食冲动的肥胖倾向，而是热量和脂肪贮存失调占了大部分的因素；长期来讲，是因为父母亲的经验或照顾者养育的模式，影响儿童饮食环境和成长过程；短期来讲，小胖子对食物诱惑有较敏锐的反应，同时对食物状况变化越来越感兴趣，父母若较为放纵，又只吃不动或多吃少动就可预见儿童减肥往往是“不可能的任务”。

是以“肥者人之积，人者心之器”，这本《儿童减肥》先从“观念”着手，告知肥胖在于生理和心理都对儿童成长有着负面的影响，并且让父母亲了解对于子女的肥胖必须负起养育的责任，扬弃“小时候胖不是胖”的错误观念，从建立均衡健康的饮食出发；在“饮食篇”就深入浅出地介绍许多简单而有效的饮食策略和方式，并用丰富图表让父母体会，要帮孩子改变饮食习惯，最好让他们有其他富含营养的食物可供选择；最后则是运用“行为治疗”的原则，把运动融入减重计划并持续改变后的优质饮食行为，才是减肥成败关键，文中有关超市之旅的有趣策划，和多吃水果的六大妙招，更是父母不可或缺的锦囊法宝，突显作者不仅在营养上的深厚减肥功力，也对健全儿童饮食心理和改善亲子互动关系，有着发人深省的意涵。

我与思姿结识于她在台安医院保健组所办的体重控制班（当然我们不是学员，虽然我的 BMI 已经过重了），对于当初

她力邀我担任有关“体重控制的心理调适”的讲师则是不胜感激，谢谢她能让我有机会将饮食心理作理论和实务的结合；而后与她几次深入的对谈中，才发现在这看似小女子的心灵，蕴涵大不凡的生命企图，有着对自我营养专业的执着和热诚，更充满自我对生活的信守和热爱。这本《儿童减肥》是思姿回归到新一代心身健康扎根的开始，期待她有更多令我们惊喜的著作，也希望这本书，能帮助孩子在父母幸福的呵护下，快乐的成长。

(本文作者现任台安医院身心医学科主治医师)

< 推荐序二 >

孩子的健康，需要父母参与

许惠玉

由于工作的关系，我长期接触大众健康及营养推广工作。董氏基金会除了大家所热知的推广戒烟运动之外，也致力于儿童健康的宣传工作。尤其是“儿童健康及营养教育”已成为重点工作之一。

据统计，有关小学儿童的健康问题，有以下的情形：

- “台湾儿童、成长不良：男童身高偏低、体重超重”
- “儿童饮食习惯不良，体重过重及营养过剩……中年后的慢性疾病，可能从幼儿期就开始发展。”
- 肥胖和环境，让孩子“早熟”：某些8岁小女生，却已出现青春期特征。
- 每天高油脂高糖的饮食环境下，不胖也难。

儿童的肥胖问题，已是世界性的话题。所以，如何为成长中的孩子，规划一生的健康计划应是重要的趋势。

有鉴于此，当我看到赵思姿营养师所著的《儿童减肥》时，分外觉得可喜，它结合了“正确观念”、“改变饮食”、“行动守则”、“实战策略”及“减肥食谱”五个单元，可以提供父母或卫教人员有效而可行的方法，以专业营养师的完备资讯，让所有关心孩子肥胖问题的大人，得到一本能解除

烦恼的秘笈。相信这本书是让您的孩子掌握健康人生很重要的一本书。

我非常高兴有这样的一本书,让父母帮助孩子一起减肥,因为在为过胖的孩子减肥的过程中,身为父母、师长、卫教人员的我们,一定要全程参与,要多陪着他、鼓励他,协助他改进饮食行为,和他一起运动,这是很重要的一个观念。让孩子养成注意自己健康的观念,让他知道这些习惯养成后是一辈子的事,就像刷牙、洗脸一样,养成好习惯后,长大后就不需要再为肥胖困扰了!

(本文作者现任董氏基金会营养组主任)

< 作者序 >

掌握孩子脱胎换骨的黄金期

赵思姿

许多父母都认为只要孩子能吃，营养应当没有问题；事实上，营养过剩造成身体负担，已成为孩子最大的问题。近年来，小孩过胖的情形愈来愈严重，对父母亲的确造成许多困扰。

孩子发胖绝非一朝一夕，父母应负最大的责任。我常常提醒做父母的，应该在孩子的健康上看到自己的责任与义务。如果父母忽略了孩子一辈子健康的基础，孩子很难拥有健康的身体！良好健康的饮食是决定孩子健康发展的重要关键。尤其孩子在两岁左右最容易模仿父母，如果父母没有正确的饮食观念和习惯，经常外食又偏食，同时也任由孩子的喜好随意饮食，将来孩子必有饮食偏差的问题，一旦养成坏习惯，势必对孩子健康造成威胁，甚至会产生肥胖及某些疾病的后遗症。

在接触一些肥胖孩童的经验中，发现他们除了因体重太重影响体能状态与反应能力之外，孩子个性也会有自卑、自闭的倾向，同时脾气较倔且易暴躁，有些小女孩因为身体加速早熟，生理期提早来到，减短他们成长发育的时间，除了让她们不易长高之外，不稳定荷尔蒙的变化，会造成人与人之间沟通上的障碍。许多过胖儿的父母都要承受来自于孩子较难以理解或捉摸不定的情绪压力。

过胖儿的发生多在5岁之后，以7~12岁小学阶段的孩童