

陪孩子一起减肥

肥胖症儿童父母指南

「美」保拉·福特·马丁◎著
钱叶琴◎译

The Everything
Parent's Guide to the Overweight Child

帮助孩子减肥 养成健康的饮食习惯 建立自信
控制好孩子的体重，需要父母的积极参与，才能事半功倍
本书由儿科医生文森特·伊安内利博士提供技术评审

陪孩子一起减肥

肥胖症儿童父母指南

The Everything Parent's Guide to
the Overweight Child

[美] 保拉·福特·马丁◎著
钱叶琴◎译

图书在版编目 (CIP) 数据

陪孩子一起减肥：肥胖症儿童父母指南 / (美) 保拉·福特·马丁著；钱叶琴译. —北京：北京理工大学出版社，2016.9

书名原文：THE EVERYTHING PARENT'S GUIDE TO THE OVERWEIGHT CHILD
ISBN 978-7-5682-2991-3

I. ①陪… II. ①保… ②钱… III. ①小儿疾病—肥胖病—防治
IV. ① R723.14

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 196454 号

THE EVERYTHING PARENT'S GUIDE TO THE OVERWEIGHT CHILD

by Paula Ford-Martin

Copyright © 2005, F+W Publications, Inc.

Published by arrangement with Adams Publishing,

a Division of Adams Media Corporation

through Bardon-Chinese Media Agency

Simplified Chinese translation copyright © 2016

by Orient Brainpower Media Co., Ltd.

ALL RIGHTS RESERVED

著作权合同登记号 图字：01-2015-7862

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)

(010) 82562903 (教材售后服务热线)

(010) 68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京普瑞德印刷厂

开 本 / 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 / 20.25

字 数 / 260 千字

版 次 / 2016 年 9 月第 1 版 2016 年 9 月第 1 次印刷

定 价 / 49.80 元

责任编辑 / 武丽娟

文案编辑 / 武丽娟

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 边心超

亲爱的读者

体重超重，会给人带来伤害，特别是对孩子来说。体重问题除了会带来疾病风险，例如心脏病和2型糖尿病，还会让孩子面临情感上的痛苦。如果你没有亲身经历，这种痛苦你是难以彻底了解的。也许你经历过这种痛苦，所以你决定选择这本书。

孩子体重超重，父母往往会深感自责和无能为力。孩子在努力克服体重问题时也会有同样的感受。这些情感可能会很快摧毁掉整个健身计划。请抛开这种自责，请意识到只有你和孩子共同努力，才能做出惠及一生的改变。

作为一名医学作家，我常常收到一些父母的来信，他们很担心自己体重超重的孩子。有些父母担心孩子可能会，甚至已经患上了2型糖尿病或其他慢性健康疾病。有些父母希望能找到方法，帮助孩子减掉多余的体重，但是他们实在不知道从何做起。《陪孩子一起减肥：肥胖症儿童父母指南》可以帮助你全家一起努力制定和实现健身目标。祝你好运！

超重儿童

在相同年龄、身高和性别的儿童中，体重比其他 95% 的儿童都重的儿童。

当前，大多数父母都明白，体重超重或是存在超重风险的孩子比以往任何时候都多。如今，父母已经能够认识到自己的孩子的确是超重了，而不再像以前那样自欺欺人地说，孩子只是“块头大”或者只是“有一点圆润”而已。他们也许是从儿科医生或护理人员那里得知这个问题的。很多父母避免在孩子面前谈论这个问题，以免伤害孩子的感情。

父母逐渐开始了解超重给孩子健康带来的危险。这些超重儿很可能到成年期仍然超重，并患有高血压、心脏病之类的成人疾病。而且，他们在十几岁就患上糖尿病的概率在逐渐增加，这将令他们更容易缺乏自信。

不幸的是，针对当前肥胖症的流行，我们并没有简单的解决方法，现在还没有什么特效药或饮食能够帮助孩子减肥。事实上，现在的孩子似乎正被那些影响他们保持健康体重的事物层层包围，例如，学校食物选择不当，在学校以及放学后都缺乏机会去锻炼身体，饮食过量，喝太多饮料等。

对于肥胖症的流行，不管你想归咎于什么人或是什么事，无论是快餐行业，还是孩子用来看电视或玩电子游戏的时间的增加，抑或是父母为孩子所做的不健康的选择，事实都是：现在是时候回到问题的源头，来帮助我们的孩子变得更健康了。父母很可能已经知道必须采取什么基本方法了，例如，鼓励孩子每天健康饮食、积极锻炼身体，等等。

当然，一谈到减肥，事情就没那么简单了。孩子减肥的艰难程度，不亚于成人。为什么呢？原因之一是缺乏动机。让一个可以随意吃喝、整天看电视的人养成更健康的习惯是十分困难的。

另一个重要原因是，并不是所有的父母都真的了解如何选择健康食品，有些父母并不清楚如何给孩子提供营养而健康的饮食。这并不像计算卡路里、拒绝垃圾食品、让孩子吃更多的蔬菜那么容易。孩子正处在生长发育期，他们有特殊的营养需求。如果孩子正在接受减肥计划，饮食受到过于严格的控制，那么，营养就很有可能跟不上了。

尤其是，如果父母也体重超重，那么他们在帮助孩子减肥时可能会很费劲。他们也许不知道去哪里寻求帮助。尽管去咨询儿科医生是个好主意，但父母不可能在一次短暂交谈中就获得他们需要的所有的帮助和建议。更何况，很少有父母住在各种形式的帮助解决儿童肥胖问题的特殊中心附近。

然而幸运的是，这并不意味着父母在帮助超重儿时是孤立无援的。《陪孩子一起减肥：肥胖症儿童父母指南》一书对于有兴趣帮助孩子达到更健康体重的父母来说是极好的资源。本书为父母提供了所有他们需要了解的知识，让父母辨识并了解肥胖的问题、学会帮助儿童合理饮食、找出激发儿童加强运动的方法等，以帮助儿童减肥，使他们更加健康。

第1章 O一代：肥胖流行病

美国人的超重情况 \ 002

体重测量 \ 003

巨大的冲击 \ 005

为什么我们的孩子越来越胖 \ 006

美国饮食 \ 010

超重儿童成长为超重成年人 \ 012

第2章 饮食狂潮：为什么儿童饮食不当

习得行为 \ 016

象征爱的食物 \ 018

在外就餐 \ 020

忽视饥饿和饱腹感信号 \ 023

情绪化进食 \ 025

饮食失调症 \ 025

第3章 接受现实并采取措施：弄清问题的所在

孩子的健康体重 \ 028

记录孩子的生长曲线图 \ 029

直面体重问题 \ 033

与孩子的医生交流 \ 035

与孩子交流 \ 037

饮食与生活方式的改变 \ 039

创造一个支持性的环境 \ 040

第4章 为更健康、更快乐的孩子重新定义家庭生活

全家行动 \ 044

生活方式的改变 \ 046

要因人而异 \ 049

家里只有一个孩子超重的情况 \ 052

避免扮演食品警察的角色 \ 054

对你的大家庭进行教育 \ 055

第5章 减肥101

减肥的生物学原理 \ 058

饮食和锻炼：动态组合 \ 063

获得医生的帮助 \ 064

规划一个方案 \ 065

记录进展情况 \ 066

金牌奖章：孩子和动力 \ 069

推进过去的停滞状态 \ 073

第6章 正确饮食：食品的成分

谁制订规则？规则是什么？ \ 076

碳水化合物和纤维 \ 078

脂肪和胆固醇 \ 080

蛋白质 \ 082

食物金字塔 \ 083

以流质食物为基础 \ 085

维生素和营养补充剂 \ 086

严惩：分量控制 \ 088

制订食谱 \ 091

第7章 流行饮食：区分事实、流行与假象

“节食” \ 096

低碳水化合物饮食 \ 098

低脂食物：真实情况 \ 102

食品特许经营 \ 103

营养咨询 \ 104

没有捷径 \ 106

第8章 三思而食：帮助孩子聪明饮食

母乳喂养的好处 \ 110

培养理性的消费者 \ 111

教孩子看懂食品标签 \ 111

全家一起享受晚餐 \ 114

厨房用具 \ 116

黑名单 \ 117

合理的零食 \ 119

饱腹感的策略 \ 119

第9章 上门送餐服务：明智地外出就餐

最佳餐厅、最差餐厅的选择 \ 126

挑选家庭友好型餐厅 \ 129

关于儿童菜单 \ 131

拒绝自助餐 \ 132

第10章 学着进行锻炼

健康生活计划：为什么孩子需要健身 \ 134

寻找一个有效的计划 \ 136

安全问题 \ 138

小步骤进行 \ 142

从实际出发 \ 144

锻炼和活动日志 \ 144

第11章 整合运动

学校的体育课 \ 150

团队运动 \ 153

有氧训练 \ 155

力量和柔韧性 \ 156

独立运动 \ 158

家庭健身 \ 158

准备工作 \ 159

残疾或有精神缺陷的孩子的健身 \ 161

第12章 情绪化进食

实际的身体形象 \ 164

健身是一种心态 \ 165

用心进食 \ 166

饮食失调和超重 \ 166

压力管理 \ 173

战胜抑郁症：体重和抑郁症 \ 176

第13章 同甘共苦：建立良好的人际关系

童年时期的友谊 \ 180

如果你的孩子被欺负 \ 182

健身营地和计划 \ 185

自尊和积极的自我形象 \ 189

需要崇拜对象 \ 192

第14章 享受美食和美好时光

让享受美好时光成为焦点 \ 196

应对假期 \ 197

万圣节：独具一格 \ 199

电影狂热 \ 202

有趣的“食物想法” \ 204

食物和社会活动的替代品 \ 206

培养自我控制能力 \ 208

第15章 睡眠要点：孩子的身体在休息

睡眠卫生 \ 210

孩子，体重和睡眠问题 \ 212

睡眠呼吸暂停和儿童肥胖 \ 214

压力、焦虑和睡眠障碍 \ 215

睡眠不足的代价 \ 216

吃好，睡个好觉 \ 218

改善睡眠环境 \ 219

第16章 孩子失误怎么办

暴食行为和触发动机 \ 224

失误之后怎么办 \ 227

当挫折成为障碍 \ 228

从失误中学习 \ 229

干扰那些诱因 \ 231

重回正轨 \ 232

第17章 年龄别超重：0~13岁儿童

如果孩子不只是婴儿肥 \ 236

你能改变的和你不能改变的 \ 237

从婴儿期到入学前 \ 238

学龄期到13岁 \ 241

同龄人的影响 \ 243

建立自我完善的能力 \ 244

第18章 年龄别超重：青春期到成年早期

青春期和体重 \ 248

社会问题 \ 249

约会 \ 250

自我形象 \ 251

广告和媒体信息 \ 253

药物和手术 \ 255

向成人的体重问题过渡 \ 257

第19章 对学校进行培育：健康的身体，健康的心灵

体育：错失的机会？ \ 262

学校午餐要营养均衡 \ 265

自动售货机 \ 267

避免形形色色的信息 \ 269

健康和营养教育 \ 271

同龄人人际敏感性训练 \ 271

第20章 减肥和特殊饮食需求

素食主义和体重控制 \ 274

食物过敏 \ 276

挑食者 \ 278

生活拮据情况下的健康减肥 \ 281

文化因素 \ 282

慢性疾病和减肥 \ 283

附录A 饮食和锻炼日志表

附录B 在线资源

附录C 身体质量指数（BMI）图表

第1章

O一代：肥胖流行病



The Everything
Parent's Guide to the Overweight Child

在美国，体重问题早已不是什么新鲜事。在你的孩子出生之前，肥胖流行病就已经开始了，后逐渐发展成今天这一趋势。只是在最近这几年，社区领袖、立法者、教育工作者才开始重视这个问题。如今，6~19岁的美国孩子中，有900多万人都体重超重。问题是：事情是怎样变得无法控制的呢？对于孩子的长期健康来说，体重超重意味着什么呢？最重要的是，你如何有效地帮助你的孩子控制体重呢？

美国人的超重情况

超过一半的美国成年人体重超重——20岁以上的成年人所占的比例竟高达65.7%。而这其中，30.6%的人被认为是肥胖。1980年，仅有47%的成年人被认为是体重超标。在过去的25年里，究竟发生了什么，让人们的体重普遍增加了呢？

美国疾病控制中心（CDC）每年进行国民健康与营养调查（NHANES），以检查美国人的健康和饮食习惯。1971年，该调查发现，只有4%的6~11岁的孩子和6%的12~19岁的孩子被认为体重超重。而且该数字一直在稳步上升。据2001—2002年的调查数据显示，6~19岁的孩子中，有16.5%的人体重超重，另有31.5%的人存在超重风险。

**警惕！**

体重不只是美国一个国家的问题。据世界卫生组织（WHO）2004年5月的报道，国际肥胖工作小组调查发现，全球有十分之一的儿童——超过1.55亿——都超重或肥胖。无论是发达国家，还是发展中国家，超重和肥胖的发病率都在不断上升。患与其有关的疾病（如2型糖尿病、心血管疾病）的风险也在不断增加。

体重超重的男性（包括男孩）比女性（包括女孩）多，部分原因是男女体质有别。（2000年，超重的男孩达16%，而超重的女孩则为14.5%）一般来说，青春期过后，男人比女人有更多的肌肉，而肌肉比脂肪组织更重，且代谢更为活跃。

种族也是影响体重问题的因素。非裔美国儿童和拉美裔儿童比白人（高加索人种）儿童存在体重问题的比率更高。这种趋势不一定会被带到成年期。与成年白人男性相比，成年的非裔美国男性超重的较少。然而，无论是男性还是女性，拉美裔成人超重概率都比成年白人高。非裔美国女性则有最高的肥胖风险。

体重测量

究竟什么是超重？电子秤可以提供给你一个数字，但它却不能告诉你，你孩子的肌肉重量占其体重的多少？孩子的身高与体重是怎样的比例？脂肪分布情况对孩子的健康风险有怎样的影响？

现在有很多测试可用于评估人体脂肪，例如，皮褶厚度测定法、生物电阻测量法、双能X线吸收测量法（DEXA）、水下皮脂测定法等。但最广泛使用的测量方法是计算身体质量指数（BMI），其可以用来判断你的孩子是否存在体重问题。