

儿童肥胖与减肥

健康儿童编辑组 编译



顶渊文化事业有限公司 世界图书出版公司

内 容 简 介

随着人们生活水平的提高,儿童肥胖问题日趋严重。为此本书从理论和实际两方面探究儿童肥胖的原因以及如何防止肥胖和减肥的方法。希望为人父母者,从婴儿期开始,就注意子女的饮食营养和日常的生活习惯,在儿童发育成长中减少肥胖,培养健康的身心,才是治本的方法。已造成肥胖的,从饮食、运动着手,坚持不懈,就能达到减肥的效果。

儿童肥胖与减肥

健康儿童编辑组 编译

责任编辑 俞 平

顶渊文化事业有限公司出版

世界图书出版公司 北京公司重印

北京朝阳门内大街 137 号

北京中西印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

*

1993 年 10 月第一版 开本:787×1092 1/32

1993 年 10 月第一次印刷 印张:4.625

印数:0001—800 字数:6.4 万字

ISBN:7-5062-1658-2/R·45

定价:8.20 元(WB9305/11)

世界图书出版公司已向台湾顶渊文化事业有限公司购得重印权,

限国内发行

健康儿童

健康的孩子·快乐的家庭

际此竞争时代，人们忙于事业的创造，学问的追求，最迫切需要的就是健康的身体。而健康的身体来自于妥善的疾病预防与治疗，尤其是儿童阶段，此时若能奠定健康的基础，是日后成功最大的保证。

既然儿童时期的健康是如此的重要，为人父母者就应该多注意此阶段疾病的防治。现今的小孩或沉溺于游乐，或为升学压力所笼罩，常常忽视正确的生活习惯，对日后的健康产生极大的影响。有鉴于此，父母若能适当的予以指导并帮助孩子养成良好的生活习惯，必会对其日后的健康产生极大的助益。

儿童是国家未来的主人翁，是父母希望所寄，唯先有健康的孩子，才有快乐的父母，也才有健全的国家社会。《健康儿童》丛书的出版，主要是针对为人父母者，提供一系列关于儿童医药、保健、护理方面的知识，希能为培养健康的下一代，略尽绵薄。

序 言

献给阅读本书的母亲

二次世界大战结束后 40 多年来,东亚各国,恢复了社会秩序,由农业经济,转变为工商业社会;国民收入逐年提高,生活日益富裕,“肥胖”问题,不仅困扰着成人,而且随着儿童的肥胖,更是日趋严重;在一片“减肥”声浪中,举凡各种药物和方法,都缺乏实际功效,实令人担忧。

探究“肥胖”的原因,有“遗传”和“环境”两大因素。据了解成人的“肥胖”,是从“婴儿期”就注定了命运(脂肪细胞数目一旦增加,终生无法减少)!而近 10 年来,儿童肥胖人数的增加,以及西方速食品及运动饮料的普遍为青少年所欢迎的情况下,对于“肥胖症候群”的隐忧,已亮起了“民族健康”的红灯,而“减肥药”、“减肥方法”等治标工夫,不但效果很差,而且损伤了“减肥”的信心。

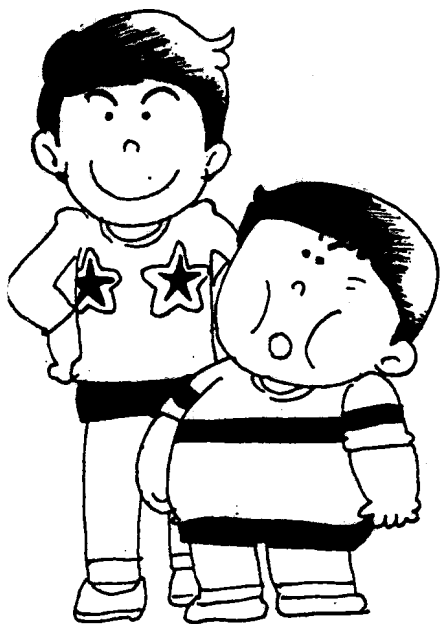
如果真正追究“肥胖”的原因,实由于饮食偏爱的错误与日常缺乏运动所造成。本书责成天下伟大的母亲,从婴儿期开始,就应留意子女的食品营养和正常的生活习惯,在儿童发育成长中减轻肥胖,培养健康的身心,才是治本的方法。如果父母中也有肥胖之虞者,和子女一起来“减肥”吧!从饮食、运动着手,不要吃药打针,那才能真正享受愉快、幸福的现代生活。

目 录

1. 身体结实与肥胖不同	(1)
健康儿童和肥胖儿童的区别	(2)
辨别肥胖的方法	(3)
妈妈的责任	(7)
2. 和妈妈一起减肥	(9)
妈妈也要从旁协助	(10)
减肥的五个条件	(11)
有计划的减肥	(15)
3. 以控制饮食减肥	(20)
减肥的饮食生活	(21)
减肥作战	(31)
烹调要点	(48)
七份食谱	(58)
和妈妈一起减肥	(76)
4. 运动减肥	(79)

只注意饮食无法减肥	(80)
积极的活动身体	(83)
一曝十寒无法减肥	(87)
帮忙做家务也是重要的运动	(88)
和妈妈一起减肥	(91)
 5. 为什么胖不好?	 (94)
肥胖儿童的身材	(95)
肥胖引起的疾病	(102)
肥胖儿童的心理	(109)
 6. 为什么胖了?	 (113)
什么时候发胖	(114)
回顾家庭生活	(116)
回顾学校生活	(121)
遗传和环境	(128)
 7. 消瘦后的预防策略	 (134)
稍微疏忽即会再恢复原状	(136)
具有肥胖体质的小孩	(139)

1. 身体结实与肥胖不同



健康儿童和肥胖儿童的区别

人的身体分别由运动及动作所需要的肌肉、支撑身体的骨骼、负责吸收营养与消化的消化器官、输送能源至全身各处的心脏等内脏，和发号各种命令与传达讯息的脑神经等维持生命不可缺少的活性组织与脂肪所构成。身体内的脂肪是储备能源的场所，日常生活并不需要，但遇到饥饿等状况时，对身体却有帮助。

体内脂肪如果太多，就会变成过度肥胖。也就是除了要负荷过多的重量外，体内的肌肉及内脏等器官必须运转，因此形成太多的负担。相反的，肌肉和内脏等活性组织的运转如果十分良好，就是一般所谓“体格良好”的健康优良儿童。

健康优良儿童和过度肥胖的儿童，乍看之下似乎都是身体结实，体格很好的样子。不过健康优良儿童在生活上充满活力，运动能力强，动作敏捷，充满智慧。因为他没有脂肪过多的负担，因此内脏、肌肉等活性组织即能充分活动，可以和日常生活的需要相配合。

过度肥胖的儿童，生活缺乏活力，运动能力欠佳，动作迟钝，一般给人的感觉是智力不好。由于肌肉、内脏器官，除了要承担过多脂肪的重量外，尚须负责运转，因此无法十分发达。因为活性组织不能充分运转、举止、反应迟钝，有时候甚至被

怀疑是低能儿。

由此可见,外表看来体格很好的小孩,和真正好体格的小孩,似乎都是胖胖地很健康的样子。对于这一点,身为父母的必须多加注意。



动作方面也有明显的差别

辨别肥胖的方法

第一眼看上去硬壮的,究竟是体格好还是肥胖呢?虽然区别方法很多,但是最简单的方法就是依照身高和体重的比例

来判别。

1970 年日本厚生省发表了依身高差所得的标准体重表。这是以超过标准体重的百分之多少来表示肥胖的程度。

例如某女孩身高 120 公分,体重 38 公斤,由图表中得知 120 公分女孩的标准体重是 22.5 公斤,对照之下就可以看出比标准体重多 15.5 公斤。那么计算肥胖程度的方式如下:
 $15.5 \text{ 公斤 (超出的体重)} \div 22.5 \text{ 公斤 (标准体重)} \times 100 = 68$,也就是超过标准体重 68%。

如果超过标准体重 20%,我们称为轻度肥胖,超过 30—50%,称为中度肥胖,超过 50%就是重度肥胖。

另外辨别肥胖的方法是捏捏松弛的肌肉,测量皮下脂肪的厚度。例如捏肩胛骨下方、胳膊外侧或腹部肌肉,如果厚度在 5 公分以上,就可称之为肥胖,小孩也相同。若是肌肉可以捏得起来,显得胖嘟嘟的,就是太胖了。

分辨小孩是否太胖,最好的方法是测量身高和体重的比例。不过日常生活中也可以看出端倪,例如赛跑或爬楼梯时,如果小孩气喘不已,显示已亮起肥胖的红灯了。多注意孩子的行动,肥胖的征兆就不会被疏忽。

肥胖的原因,很少是由激素失调或遗传所引起的,超过 50%的重度肥胖,其行动、食欲有很大异常现象时,就必须请专门医师诊治。

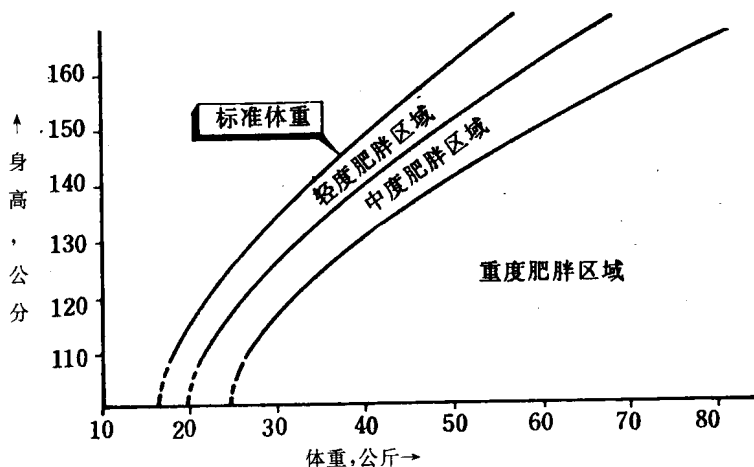


图 1 肥胖度概略图(小学生、男女)

表 1 依身高区别的体重表(小学生、男女)

身 高 公 分	标准体重 公 斤	+20% 公斤	+50% 公斤	身 高 公 分	标准体重 公 斤	+20% 公斤	+50% 公斤
105	16.8	20.2	25.2	138	32.5	39.0	48.8
106	17.2	20.6	25.8	139	33.1	39.7	49.7
107	17.5	21.0	26.3	140	33.8	40.6	50.7
108	17.9	21.5	26.9	141	34.5	41.4	51.8
109	18.2	21.8	27.3	142	35.1	42.1	52.7
110	18.6	22.3	27.9	143	35.8	43.0	53.7
111	18.9	22.7	28.4	144	36.5	43.8	54.8
112	19.3	23.2	29.0	145	37.2	44.6	55.8
113	19.6	23.5	29.4	146	37.9	45.5	56.9
114	20.0	24.0	30.0	147	38.6	46.3	57.9

续表 1

身 高 公 分	标准体重 公 斤	+20% 公斤	+50% 公斤	身 高 公 分	标准体重 公 斤	+20% 公斤	+50% 公斤
115	20.4	24.5	30.6	148	39.4	47.3	59.1
116	20.8	25.0	31.2	149	40.1	48.1	60.2
117	21.2	25.4	31.8	150	40.8	49.0	61.2
118	21.6	25.9	32.4	151	41.6	49.9	62.4
119	22.1	26.5	33.2	152	42.4	50.9	63.6
120	22.5	27.0	33.8	153	43.3	52.0	65.0
121	22.9	27.5	34.4	154	44.1	52.9	66.2
122	23.4	28.1	35.1	155	45.0	54.0	67.5
123	23.8	28.6	35.7	156	45.7	54.8	68.6
124	24.3	29.2	36.5	157	46.6	55.9	69.9
125	24.7	29.6	37.1	158	47.4	56.9	71.1
126	25.2	30.2	37.8	159	48.2	57.8	72.3
127	25.8	31.0	38.7	160	49.0	58.8	73.5
128	26.3	31.6	39.5	161	49.8	59.8	74.7
129	26.9	32.2	40.4	162	50.7	60.8	76.1
130	27.4	32.9	41.1	163	51.5	61.8	77.3
131	28.0	33.6	42.0	164	52.4	62.9	78.6
132	28.6	34.3	42.9	165	53.3	64.0	80.0
133	29.3	35.2	44.0	166	54.2	65.0	81.3
134	29.9	35.9	44.9	167	55.1	66.1	82.7
135	30.5	36.6	45.8	168	56.1	67.3	84.2
136	31.1	37.3	46.7	169	56.9	68.3	85.4
137	38.2	38.2	47.7	170	57.6	69.1	86.4

妈妈的责任

在标准体重表的计算当中,如果发现小孩有肥胖现象时,那么如何消除肥胖就是妈妈的责任了。

在先进国家,肥胖除了运动能力较低,动作迟缓,对体型有肉体的、心理的自卑感外,在社会上也会被排斥。如果极度肥胖,找工作不容易,即使有了工作,也有被解雇的可能,在美国这种事屡有所闻。

幼儿期肥胖,并非意味着一定是有病,但也不能断定就是健康。有70—80%幼儿肥胖的人,到了成人也是臃肿肥胖,因此切忌疏忽。

成人如果臃肿肥胖,容易罹患心肌梗塞、狭心症等心脏病,以及高血压、糖尿病等成人病,因此可以说肥胖即是生病的前兆。

小孩子一旦过度肥胖,大部分是妈妈的责任。肥胖最重要的原因就是吃的太多。妈妈们在怀孕末期,是否为了满足食欲,吃下高糖分而容易发胖的食物呢? 产后一年内,是不是只顾虑要扶育成长,给予以糖分为主要的食物,形成营养过剩呢? 是不是因为太忙或觉得小孩缠人很烦,就塞给他甜点,使他安静呢? 饮食环境方面,是不是常常在餐桌上及冰箱里堆满食物呢? 或者有事情差遣小孩时,以糖果或巧克力作为奖赏呢? 另

外,运动不足也是肥胖的主要原因。是否因为希望小孩安静、乖一点,就让小孩无所事事整天沉迷于电视卡通呢?有没有过度保护,什么事都替他做好,剥夺孩子的运动机会?有没有因为小孩喧闹,就催促他们赶快去看书,不要只顾玩呢?

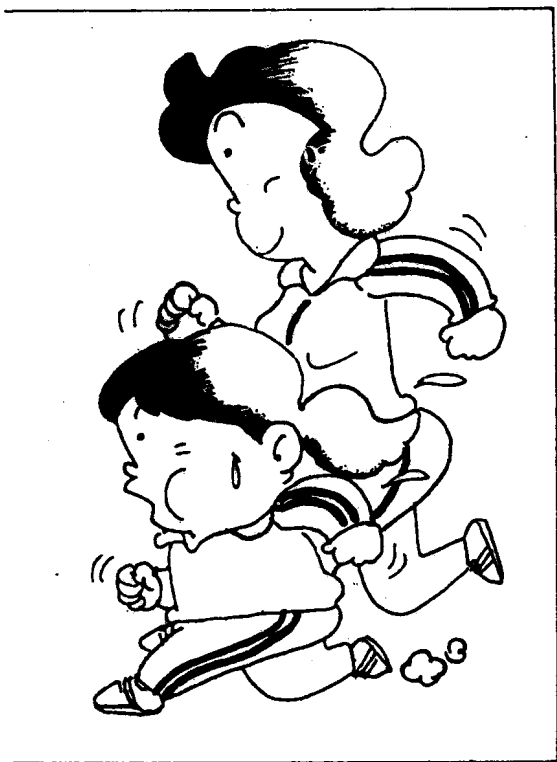
妈妈们是不是制造了前述饮食过度或没有运动机会的环境呢?虽然是“为孩子着想”,却剥夺了孩子的健康,希望妈妈们要认清这个事实。

让孩子们恢复健康的身体,乃是当务之急,请妈妈们要有这种觉悟。

小孩子本身由于肥胖,对运动能力有自卑感,但是孩子不会意识到要减轻肥胖。作父母的,为了孩子的将来,须趁着轻度肥胖时,及早治疗。若是等到体重直线上升后,要减肥就很困难了。

和孩子们共同努力来减轻体重是妈妈们的责任。那么让我们一起想办法减轻孩子的肥胖吧!

2. 和妈妈一起减肥



妈妈也要从旁协助

观察有肥胖儿童的家庭,可以发现很多父母是肥胖者,而且多半是以吃来奖励小孩。

俗语说:“胖者养的狗也胖。”胖的人当中,自己对食物没有节制,对小孩也一样;任意给予食物,却少有自责的心理。

另外,似乎有很多妈妈,毫无选择地给小孩食物;或是为了满足小孩的喜好,而随意给予孩子一些容易发胖的食品。

近来社会上有放纵孩子们看电视或漫画的倾向,根据最近的调查,肥胖儿童增加的原因,似乎不在于摄取的能源比以前增加,而是消耗的能源较少的原故。

根据 1979 年的营养调查,每个国民的能源摄取量正在递减之中。由于交通发达和减少重劳力的工作,日常生活的能源消耗量更是大幅度的减少。因此,根据学校保健统计调查,很明显的看出在 1968 年到 1979 年之间,肥胖的小孩约增加两倍。

由于孩子沉溺于电视或漫画,使身体没有活动机会,减少能源消耗,因此造成容易发胖。

此外,除了沉迷於饮食、电视或漫画以外,可以发现很多家庭不会给小孩制造生活目标或满足感,而且普遍过度保护,阻挠孩子自动的行为发展。

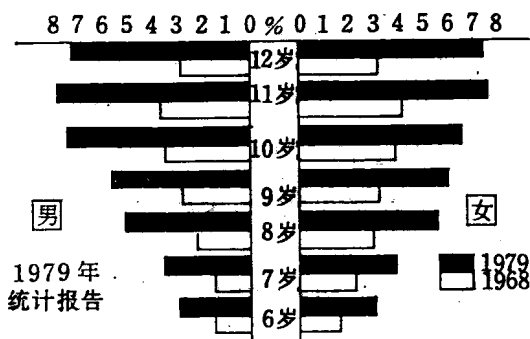


图1 肥胖倾向儿的出现率

由于孩子坐享其成,才会逐渐发胖。这类肥胖,与其说是小孩没有确立自我意识,不如说是父母的责任。所以和子女一起防治肥胖,是父母的责任。

减肥的五个条件

小孩的肥胖和大人的肥胖的形态不同,虽说治疗肥胖很困难,但是小孩正在发育,是有利条件。在发育期间,注意选择不易发胖的食物,和适度的运动,仍然可以达到减肥效果。但是,需要家人的协助。