

F时尚街 48

儿童减肥全攻略

THE COMPREHENSIVE 瘦身号
STRATEGY OF CHILDREN
LOSING WEIGHT

3种徒手运动

9种哑铃运动

让你的孩子远离肥胖困扰

6道儿童减肥菜

让孩子享“瘦”又营养

5项简单测试

让你对孩子的运动效果心中有数

中国时尚巨星胡兵推荐

花8元钱买书 用60分钟看书
儿童减肥全精通
小小口袋里装着钻石般的内蕴

南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

儿童减肥全攻略 / 深圳市金版文化发展有限公司主编. —海口: 南海出版公司,
2006.5

(时尚街. 第5辑, 瘦身号)

ISBN 7-5442-3360-X

I. 儿... II. 深... III. 儿童—减肥—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第016796号

SHISHANGJIE (48)

时尚街 (48)

SHOUSHENHAO —— ER' TONG JIANFEI QUANGONGLUE

瘦身号——儿童减肥全攻略

主 编 深圳市金版文化发展有限公司

责任编辑 陈正云 周诗鸿

出版发行 南海出版公司 电话 (0898) 66568511 (出版) (0898) 65350227 (发行)

社 址 海南省海口市海秀中路51号星华大厦5楼 邮编 570206

电子信箱 nhcbgs@0898.net

经 销 新华书店

印 刷 深圳市极雅致印刷有限公司 (0755) 84190019

开 本 787mm×1092mm 1/32

印 张 20

版 次 2006年5月第1版 2006年5月第1次印刷

书 号 ISBN 7-5442-3360-X

定 价 80.00元 (共10册)

南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83476130

Http://www.ch-jinban.com

时尚街 48 瘦身号

儿童减肥全攻略

The Comprehensive Strategies of
Children Losing Weight

南海出版公司

目录

Contents

Part1 基础知识篇

儿童肥胖的判定	6
标准体重衡量法	6
流行的BMI法	6
儿童减肥势在必行	7
儿童肥胖的原因	7
儿童肥胖的诸多隐患	9
儿童减肥宜忌	10
宜重视孩子的感受	10
宜保证充足的睡眠时间	10
忌学成人节食	11
忌只求速度	11

Part2 饮食减肥篇

制定合理的膳食结构	14
正确选择早餐	14
合理的营养安排	14
培养正确的饮食习惯	15
养成科学的饮食习惯	15
遵守“三餐原则”	16
每天多喝水	16
肥胖儿童禁食食物	17
儿童减肥食谱	18



土豆沙拉·····	18
甜醋百合肉食·····	19
金针菇拌芹菜·····	20
核桃烧鲤鱼·····	21
什锦菠菜面·····	22
海带莲子排骨汤·····	23

Part3 运动减肥篇

有针对性地制定个人运动计划·····	26
常见运动种类·····	26
根据不同体型制定运动计划·····	27
运动减肥的整体指导原则·····	28
运动疗法·····	30
运动疗法的基础知识·····	30
简易运动疗法·····	32
能量消耗公式·····	38
适合肥胖儿童的家居运动·····	40
安全运动的指导原则·····	56
五项简单测试评估运动效果·····	59

Part4 心理疗法减肥篇

肥胖儿童的心理·····	62
正确的心理疗法·····	63
采取行为训练的方法·····	63
培养儿童对减肥的信心·····	63
适当的奖励·····	63
养成健康的生活习惯·····	64



Part 1

Basic
knowledge

基础知识篇.....

很多的家长从孩子一生下来就担心他的身体健康，拼命给孩子补充各种营养，一味宠爱，这样势必会导致儿童肥胖。其实肥胖本身虽非严重疾病，但由肥胖所引起的疾病却很多，特别是对于儿童，肥胖会严重影响他们的身心健康。专家指出，家长愈早察觉这一情况，控制体重的成功率便愈高，反之，成功率便愈低。因此，如何界定儿童超重或肥胖以及找出其肥胖的原因至关重要。



儿童肥胖的判定

要判定孩子是否超重，判定标准可以参照我们以下的计算公式：

标准体重衡量法

标准体重（千克）= 年龄 $\times$ 2 + 8 （7~16岁）

轻度肥胖：超过标准体重20%~30%

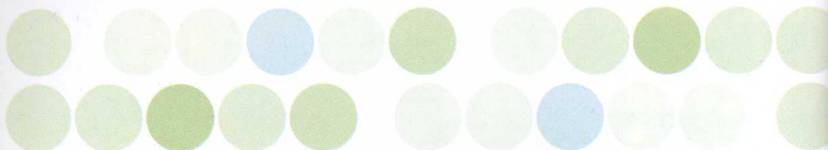
中度肥胖：超过标准体重40%~50%

重度肥胖：超过标准体重50%以上

流行的BMI法

体重指数 BMI = 体重（千克）/ 身高（米）的平方

年龄	BMI 值				
	正常	超重	轻度肥胖	中度肥胖	重度肥胖
低于6岁	15~18	18~20	20~22	22~25	25以上
6~11岁	16~19	19~21	21~23	23~27	27以上



儿童减肥势在必行

儿童肥胖的原因

儿童肥胖一般都是单纯性肥胖，究其原因，主要有以下几种。

先天遗传

肥胖一般会有家族史，父母中有一方肥胖的，儿童有40%肥胖的几率；如果父母双方都肥胖，则孩子有80%肥胖的可能。

这种肥胖家族现象一般与遗传和环境因素有关，因为父母的饮食生活习惯会对子女产生直接影响。



膳食因素

现在的小孩都很喜欢吃零食，特别是一些油炸食品，还有蛋筒、巧克力之类的甜食。此外，他们大量饮用可乐之类的碳酸类饮料，这些食物所含热量极高，又没有较高营养，食用之后容易产生饱胀感，导致正餐吃不下。而蔬菜、大麦及粗粮等健康食物他们又食用较少。这些不良的饮食习惯，以及由于偏食造成的维生素及蛋白质不足、膳食不合理极易导致儿童肥胖。



缺乏运动

现在小孩的娱乐方式大多是呆在家里看电视、上网、玩游戏，再加上繁重的课业负担，使小孩缺乏足够的运动而最终导致肥胖。



儿童肥胖的诸多隐患

行动不便

肥胖儿童会因体形臃肿造成行动迟缓或不方便，过度肥胖的儿童还会因脂肪过多而限制胸廓和膈肌的活动，运动起来容易出现通气不顺的症状，影响儿童正常的呼吸功能，造成二氧化碳滞留。

影响儿童的心理 健康

肥胖儿童容易产生自卑心理，因害怕受到同伴的嘲笑而不喜欢参加集体活动，性格变得越来越孤僻，缺乏团体合作意识，极不利于儿童的心理健康成长。



不利于儿童的身体健康

肥胖容易诱发高血压、冠心病、糖尿病及心血管病等病症，肥胖儿童因身体过重导致足部负担过大，容易引发扁平足、骨骼愈合提前、身材矮小。肥胖还会影响人体的内分泌功能，导致性早熟。肥胖儿童因呼吸困难、缺氧、心脏扩大导致心肺功能不全，严重者甚至会缩短寿命。

儿童减肥宜忌

▶ 宜重视孩子的感受

专家认为，孩子情感方面的问题会影响体重。就像很多成年人在感觉苦闷、压抑时会依靠食物来减轻压力一样，学业的压力、家庭关系紧张、觉得被父母忽视感到孤独、与同学们关系不融洽等因素，都会使孩子倾向于贪食。

▶ 宜保证充足的睡眠时间

成人往往越睡越胖，儿童则不然。因为入睡后内分泌系统能产生更多的生长激素，促使身体长高，而在长高的过程中部分热量也会消耗掉。故睡眠好的孩子不仅个头儿高，体重也大多较为正常。



忌学成人节食

儿童时期是生长发育最快也是最关键的时期，必须有足够的糖、蛋白质、维生素、钙、铁等营养物质来满足生长发育的需要，因此，帮助孩子减肥绝对不能过分限制孩子的饮食。另外，成人可以采用的手术去脂、药物减肥等，孩子都不宜使用，因为这些方法有可能影响生长发育。

忌只求速度

孩子从正常体重长成肥胖，一般要经过数月或数年，在此过程中，身体的各个器官譬如心、肺、肾脏等，都逐渐适应了体重比较重的状况。如果短期快速减肥，减去的只是身体的水分，同时却会产生两方面的不良后果。

首先，身体水分的快速流失，会使心、肺、肾脏等器官一时难以适应，容易出现循环系统的问题以及损害肾功能，甚至会增加成年后患心血管疾病的危险因素。

其次，这种减肥方式难以持久，一旦稍有松懈，体重会迅速反弹，不但对健康不利，还会使孩子丧失信心。

因此，父母要做好打“减肥持久战”的心理准备。另外，孩子的身高在不断增长，只要能保持体重不增加或缓慢增加，便达到了减肥的效果。



Part 2

Diet
Strategy
for Losing
Weight

饮食减肥篇

随着生活水平的提高，许多家长提供给孩子的食品也越来越丰富，如何让孩子既能从饮食中得到必需的营养，又能控制饮食肥胖的隐患？给孩子制定合理的膳食结构，帮助孩子培养正确的饮食习惯至关重要。当然，也要小心那些容易导致肥胖的零食对孩子的诱惑，千万要让孩子远离这些食品哦！

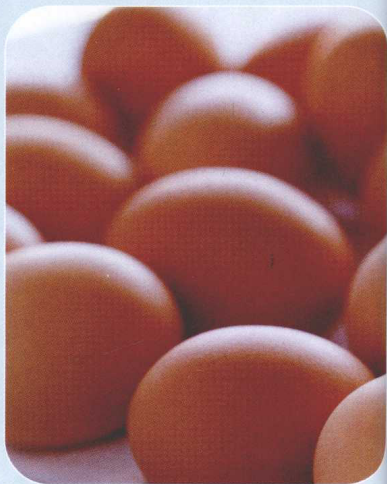


制定合理的膳食结构

▶ 正确选择早餐

“一年之计在于春，一日之计在于晨。”早餐在一日三餐之中占据极为重要的地位，不吃早餐会严重影响到儿童的生长发育，导致营养不足、发育不良，进而会影响到学习能力和成绩。因此早餐的合理选择显得尤其重要。

营养专家指出：低血糖、高纤维的早餐是孩子的最佳选择。早上7~8点是最佳进餐时间，在早餐前喝一杯温开水有利于身体健康。早上我们应该避免给孩子吃冷食，一定要注意早餐的搭配中酸碱平衡，“粮谷类+蛋白质+蔬菜水果”是早餐的最佳搭配。



▶ 合理的营养安排

动物性食品如鱼、肉、蛋、奶等，都含有优质的蛋白质，应尽量安排一日三餐中至少要具备其中一种。有的家长怕喝奶会让孩子更胖，其实奶不仅含有丰富的蛋白质，更重要的是能提供钙，所以一定要让孩子多喝奶。肥胖儿童可以选择脱脂奶或低脂奶。富含蛋白质和钙的豆类食品和豆制品也是家长最好的选择。

蔬菜和水果含有丰富的维生素、矿物质和微量元素。蔬菜是最好的减肥食品，孩子应该多吃蔬菜。至于水果的选择，应多选择西瓜、苹果、梨、橘等低糖水果，少吃香蕉、荔枝、葡萄、桂圆等高糖水果。

培养正确的饮食习惯

▶ 养成科学的饮食习惯

家长要学会培养孩子细嚼慢咽的饮食习惯，要尽量让孩子的中餐、晚餐进食时间不少于20分钟。

同时家长应该纠正儿童不良的饮食习惯，要引导他们不偏食、不暴饮暴食，避免食用高糖、高脂肪等食物。家长在烹饪食物时，应尽量采用蒸、焗、水煮、凉拌等方式，避免煎、炸等方式。在食物的选择上，应该选择脂肪含量较低的食物，多多食用蔬菜、水果、豆制品、瘦肉、鱼虾等。此外还应保障孩子蛋白质、维生素、矿物质和微量元素等营养元素的摄入。

