

兒童肥胖症家長須知

我們都知道成人肥胖症，但是你是否知道兒童也會得肥胖症嗎？大家都以為「胖胖的小孩才是健康的」，事實卻非如此。有**25%到75%**的超重兒童在他們成年後也會超重。超重的兒童與青少年像成年人一樣面臨各種影響健康的風險，包括高膽固醇、高血壓、肝病、哮喘、睡眠窒息症和糖尿病。

什麼是「**超重 / 肥胖**」？

「**身高體重指數**」(BMI)是根據體重和身高計算出的指數，用於查看某人的體重是否在健康的範圍內。評估兒童的**BMI**，是根據兒童的年齡及性別計算身高體重指數百分比，並依此劃分為體重過輕、健康體重、超重及肥胖。根據美國疾病控制和預防中心的標準，如果一個孩子的身高體重指數大於**95%**的同類孩子的指數（孩子的身高，年齡，性別都相同），就是肥胖；如果指數高於**85%到94%**的同類孩子，則為超重。

超重及肥胖兒童的人數在美國和全世界不斷增長。自**1980**年以來，這類兒童在美國增加了二倍。全美國年齡在**6-19**歲的兒童中，有**35%**被定為肥胖或超重。王嘉廉社區醫療中心的一項研究發現，**24.6%**的兒童屬於肥胖或超重，而且男孩比女孩更有可能超重。

什麼原因導致孩子超重？

如果孩子吃進的熱量（卡路里）超過了他們生長發育和體力活動所需，體重就會增加。如今的孩子們吃太多

不健康的食物，比如匹薩（意大利薄餅）、漢堡包、炸薯條、炸雞塊、叉燒包、熱狗、速食麵、炸麵、糖果、薯片、甜餅乾、冰淇淋和甜飲料（珍珠奶茶、汽水、果汁等），同時這些孩子又缺乏運動。隨著科技產品和電子遊戲的日新月異，孩子們寧願把時間花在看電視、玩電子遊戲和電腦上，也不願出去跑跑跳跳及玩耍。

父母有何辦法預防兒童肥胖症？

父母可採納健康的生活方式如：良好的營養和運動來防止孩子超重或肥胖。雖然這並不容易，但如果全家齊心協力，是可以做到的，其他家庭成員亦可從中得益。

首先，教導孩子在家和在外都要吃得健康，玩得健康。吃得健康是指，多吃水果和蔬菜以及全谷食物，如用糙米和全麥麵包代替白米和白麵包；多吃瘦肉、雞肉和魚。兒童應喝低脂或脫脂奶，多喝水，少喝加糖的飲料。吃點心的話，選擇水果或堅果來取代薯片和甜餅乾。學習閱讀食品標籤。第二、兒童每天需要運動**60**分鐘。這可以是快走、玩追逃遊戲、打球、游泳、跳繩、玩呼啦圈、爬樓梯等等。最後，兒童看電視、用電腦和玩電子遊戲的時間應限制在每天**2**小時以下。

盡早培養孩子的健康飲食及運動的習慣很重要。可以避免肥胖的小孩長大後也依然肥胖。

文章由美洲中華醫學會會員
黃美鳳兒科醫生提供