

## 肥 胖 兒

作者：林珮如

職稱：復健組長

工作地點：台北市立文山特殊教育學校

簡介肥胖的問題與減重原則。

「別讓孩子輸在起跑點上」，隱然成為現代父母養育下一代的價值觀，但是兒童卻也在大人的百般呵護下，養成過度依賴及缺乏運動機會的肥胖兒。尤其老一輩的人都認為小孩子胖嘟嘟的比較可愛，雖然說小時候胖不是胖，但是根據國外的研究，三歲時是個胖小孩，到了成年人時肥胖的比例相當高，所以幼兒時期的肥胖可不容忽視哦！

最近肥胖幼兒有增加的趨勢，那形成幼兒肥胖的原因有哪些呢？

一個人的身體脂肪過多，是威脅生命的高危險因子，然而影響身體組成的因素有遺傳、生理因素、生活型態、飲食習慣、性別、障礙程度、運動量、體能訓練、居家環境等因素。造成肥胖的原因雖然眾多，但吃多動少是最容易造成肥胖的因素。尤其近年來看電視時間的增加及身體不活動的坐式生活型態，是導致肥胖趨勢的重要原因。

現代人生得少，所以小孩在大人的呵護之下，加上所攝取的大多是漢堡、薯條等高脂肪的食物，使得體內的熱量貯存過多，脂肪不斷堆積。而現代大都是雙薪家庭，且傾向於夜晚型的生活，而漸養成全家有吃宵夜的習慣，所以不胖也難。加上現今家庭生活便利，上下樓梯都有電梯、上下學也都有車接送，小孩回到家看電視或打電腦、電動玩具頻率增多，使得幼兒走路活動的機會愈來愈少，體內的熱能消耗也大幅降低。此外目前國內較從前缺乏戶外遊戲的場所，且父母擔心發生交通及意外意故，更使得幼兒在戶外遊戲的機會大幅減少。安逸的生活、活動空間的不足、生活習慣的改變及營養的不均衡，長期下來將導致幼兒身體活動量不足，肥胖兒童暴增，使得國家未來的主人翁健康受到威脅。

### 幼兒時期的肥胖造成的問題有哪些？

小兒肥胖是導致成人肥胖症的主因之一，而成人肥胖則是誘發諸多疾病的原凶，例如：高血壓、脂肪肝、動脈硬化、糖尿病、冠心病、高尿酸血症等疾病。肥胖兒童也多半愛吃甜食，所以更容易罹患蛀牙。此外肥胖的身軀使得下肢及關節的負荷增加，可能會導致幼兒大小腿骨容易彎曲變形、關節炎、背痛等肌肉骨骼問題。

肥胖不僅影響生理，更會影響外觀，造成同儕不願意與其作朋友，甚至嘲弄、譏笑、排斥，進而導致自尊心低落、自卑感重，形成社交與學習的心理障礙。此外，肥胖兒童大都伴隨有動作上的問題，因為臃腫的體態，使得孩子肢體靈活度減少，在動作上受到相當的阻擾，例如穿鞋襪、綁鞋帶、爬樓梯、甚至上廁所、擦屁股等都深感困難，不單單只是個人行為受阻而已，也會影響到在學校裡學習的進

展。肥胖者若運動量不足，則心肺耐力、肌力與肌耐力等體能會越差，身體肌肉質量減少、基礎代謝率下降，能量消耗亦相對減少。

### 何種情況下小孩需要減肥？

肥胖是指長期熱量攝取大於熱量消耗，導致脂肪堆積於身體組織之中。家長應每個月定期幫孩子量身高體重，畫出曲線圖，再與兒童健康手冊中的生長曲線相比較，若曲線原本平行卻突然陡高上去，則表示肥胖的形成已在此之前一、二年的生活中開始慢慢改變了。或是小孩體重超過標準體重的20%以上，或是身體質量指數（BMI）達到肥胖標準（ $> 30$ ）時，就可以稱為肥胖，則要開始進行減肥計畫了。

註1：小孩的標準體重 = (身高-90) × (0.6或0.7)

註2：身體質量指數（BMI） = 體重（公斤） ÷ 身高（公尺）<sup>2</sup>

### 如何運動才能達到減肥的效果呢？

一般應嚴格遵守循序漸進的原則，不能要求肥胖兒童從不愛活動或很少活動的狀態，立即轉變到大強度的體耗狀態，從事規律運動或是變成動態的生活模式，皆能有效降低肥胖因素的形成及相關疾病的發生。減肥要以避免累積過多體脂肪為原則，且要讓孩子均衡地攝取營養，以及多多培養孩子從事戶外運動的興趣，鍛鍊強健的體魄、消耗體內過多的脂肪與熱量，以維持理想體重。

通常來說在運動項目的選擇上，應以一些不以雙足為支撐點的運動為宜，如坐著或躺著做操、游泳、划船、騎自行車、溜冰或郊遊等都是很好的項目。運動的強度應屬於中強度，即達到小孩最大心跳率

的40%-60%，每週應該要運動5-7次，每天運動時間的累積應達30-60分鐘。除了上述體育活動外，更應從日常生活中著手，把打掃拖地、疊床鋪被、刷洗餐具等家務事及走路上下學、爬樓梯等作為鍛鍊身體的內容。

其實孩子在盡情歡樂的遊戲活動當中，不但可以增進體能及運動能力，而且孩子擁有良好的健康體適能，才會有足夠的體力去學習、才有充沛的活力去活動。寒暑假是孩童最易發胖的時機，此時仍應保持正常規律的生活作息，不要讓孩子貪睡，避免孩子觀看太多電視，會減少其體力的勞動，甚至吃更多的零食。

此外，家長也要多帶著孩子外出郊遊，例如爬山，或參與各式各樣的戶外活動。其實現在家長在繁忙的社會生活中，本身平常也缺乏運動，所以若是能與孩子每天共同花三十分鐘以上從事適當強度的運動，除了增進親子關係外，大人也可因此維持健康的基礎，進而減少因慢性心臟疾病、高血壓、癌症和糖尿病所造成的死亡機率。一舉數得，何樂不為！

註：最大心跳率的計算方式： $220 - \text{年齡}$

### 參考文獻：

1. 林曼蕙口述、吳靜美、楊珮玲文字整理。豆豆健身房。初版。臺北市；聯合文學；1999：118-124。
2. 胡政宏。運動與飲食介入對肥胖學童健康體適能之影響。國立體育學院教練研究所。碩士論文；2004。
3. 陳俊忠。運動訓練與運動處方之原則與擬定。台北勞工健康體能促進技術手冊。2000；72-90。