

兒童肥胖～破除小時候胖不是胖的迷思

文/遺傳諮詢中心 陳素珍 個管師

根據調查顯示，腦血管疾病、心臟病、癌症等為台灣十大死亡原因的前幾名，而肥胖是造成這些慢性病的危險因子。許多研究統計顯示，台灣兒童肥胖的比例有逐年增加的趨勢，因此，對於兒童理想體重控制是個不容忽視的課題。

何謂肥胖？

一般以該年齡層身體質量指數（body mass index, BMI）的百分位作為肥胖定義，當BMI超過該年齡層的85百分位數值時為過重，超過95百分位數值時則為肥胖。

身體質量指數(BMI)，計算方式如下：

$$\text{體重(kg)} \div \text{身高}^2 (\text{m}^2)$$

及早養成正確的飲食觀念讓孩子一輩子受益
紅黃綠燈食物分類法

為了幫助小朋友正確選擇食物，以及家長在食物製備時有一參考的依據，營養學專家利用紅黃綠燈食物分類法，將食物分成三類：紅燈表示禁止、黃燈表示警告、綠燈表示安全的觀念。

紅燈食物（儘量少吃，最好不要吃）

炸、煎、燴、焗	肥肉
油酥、油爆	香腸
各種糖果	雞皮
汽水飲料	豬腳
餅乾蜜餞	內臟類
甜甜圈	油條
爆米花	

黃燈食物（限量食用）

炒、燉、勾芡

主食類～～

飯、麵、土司、冬粉、米粉、蘇打餅

肉類～～

豬、牛、羊、雞、鴨、鵝肉蛋、魚、

海鮮、豆腐、豆乾

奶類～～牛奶、羊奶、奶粉

各類新鮮水果～～

蘋果、柳丁、橘子、芭樂、鳳梨、香蕉、

哈密瓜

油脂類～～

花生、瓜子、腰果、核桃、鮮奶油

漢堡、奶昔、冰淇淋（一球）

餅乾、披薩、外食（一個月只能吃一次）

綠燈食物（吃到飽）

水煮、燙、烤、滷、涼拌

蔬菜類

白開水、礦泉水

健怡可樂、健怡雪碧

低卡百事可樂

無糖綠茶、無糖烏龍茶

無糖愛玉、杏仁豆腐

無糖果凍（粉）

蒟蒻

吃餐不吃胖的訣竅

第一招 吃餐時先喝湯、吃青菜，然後再吃飯、配肉類和青菜，最後再吃水果。

第二招 細嚼慢嚥，每餐至少吃20分鐘。

第三招 先把自己可以吃的份量放在餐盤內。

第四招 養成不要在餐桌以外的地方吃東西的習慣。

第五招 不要邊看電視或看書邊吃東西。

第六招 不可吃零食和宵夜。

建立良好的飲食習慣

- 均衡的營養攝取。
- 三餐一定要吃，因為餓容易讓人飢不擇食，反而破壞飲食控制的計畫。
- 改變進餐程序：先喝湯，喝完湯後再吃青菜，肉類和飯最後吃。
- 改變食物的選擇
 - A. 避免吃高熱量的食物。
 - B. 對同樣的食物只要略為挑選其形式及製作方法，則攝取的熱量可大為減少。

例如：

 1. 多選用帶骨的肉類或有殼的海鮮。
 2. 儘量少選大塊的肉類。
 3. 選用帶刺的魚而不選用大塊的魚排。

4. 避免油炸、油酥或加糖烹調的食物。

5. 避免喝果汁。

6. 多吃青菜。

- 一定要餐桌上用餐，避免走到那裡吃到那裡。
- 細嚼慢嚥。
- 看電視或做事時不吃東西。
- 不要以食物做為代替品：例如以食物來消除怒氣。
- 每餐不要煮太多，飽了就放下筷子。
- 吃完東西立刻刷牙，刷牙後就不再吃東西。
- 家裡不要留存零食。
- 避免不必要的外食。

養成良好的生活習慣

近年來由於生活水準提高，3C電子產品使用頻繁，很多孩子都有運動不足的現象。平時應讓孩子養成規律的運動習慣，可增加能量的消耗與脂肪的代謝，運動頻率每週為3~5次，每次30分鐘。如已有肥胖現象的兒童應請內分泌科醫師詳細評估後，再配合營養師的飲食計畫，以達到健康體重的目的。