

114 年 11 月號

# 營養專刊

午餐秘書:楊志雄老師  
主編:廖巾儀營養師  
協辦單位:飪珍記食品公司

臺中市立五權國民中學

## 認識兒童肥胖

許多人會有「小時候胖不是胖」的觀念，認為長大自然就會瘦了，但這是不正確的觀念，小時候胖，長大若無改變肥胖原因如飲食、生活方式，也照樣會胖！影響外觀外，兒童肥胖還可能造成各種疾病，如高血壓、糖尿病、心血管疾病等，甚至在門診兒童就有早發性糖尿病的狀況。根據衛生福利部國民健康署 2020 年的調查顯示，12 歲以下肥胖及過重的兒童比例為 31.3%，已居亞洲之冠。而且有一半以上肥胖兒童到成年時期仍然屬於肥胖的狀態。而且兒童肥胖的影響，對於健康、心理和生活品質都會造成莫大危害，因此肥胖防治應著重於從兒童時期做起！



## 兒童肥胖定義

成人我們會以身體質量指數（Body Mass Index，BMI）作為判定過重及肥胖的方法，但兒童及青少年還在發育期間，不僅身高增長、體重也會變動，因此需要參考兒童生長曲線和「兒童及青少年生長身體質量指數（BMI）建議值」，該體位標準是以該年齡層身體質量指數的百分位作為過重或肥胖的切點。根據衛生福利部的兒童肥胖定義，BMI超過該年齡層的 85 百分位時為過重（=比同年齡的 85% 兒童來得胖）；超過 95 百分位時就是肥胖，此時的肥胖需要從飲食控制及運動改善；95 百分位切點值的 120% 以上時為極度肥胖，這時就需要透過手術介入來改善。

## 兒童肥胖會造成的問題

國內外研究顯示兒童時肥胖是導致長大肥胖的主因之一，肥胖更是高血壓、高膽固醇與心血管疾病的危險因子。此外，肥胖也會誘發兒童及青少年的葡萄糖不耐症、增加胰島素阻抗、大幅增加早發型第 2 型糖尿病的風險。其他還可能引發痛風、高血脂、關節炎等病症。另外，較肥胖的小女生月經會來得較早，乳房也較早發育。

而且不僅是身體受影響，相對於正常體重兒童，肥胖兒童也比較會在精神層面上較為焦慮不安與憂鬱，如果在進入成年期仍經常持

續肥胖，肥胖造成的身心理疾病仍會經常持續與惡化，長期甚至導致腫瘤疾病。

### 兒童肥胖如何改善？

在過去觀念、藥物較不發達時，通常會建議控制兒童飲食為主，但事實上，兒童的飲食習慣難以控制，且兒童肥胖，也可能同時會發現家長也都是肥胖體質。從這邊就可以了解，兒童的肥胖的原因和家中不佳的飲食、生活習慣也息息相關。若要幫助兒童減重，首要從飲食控制及運動下手。但若無法改善，超過 95 百分位的兒童，就需要有醫療的介入來幫助減重，如營養師的飲食建議或藥物輔助，若再無法改善，就建議要考慮是否透過減重手術來減重。

2022 年美國減重代謝外科醫學會（ASMBS）及國際減重代謝外科醫學聯盟（IFSO）共同發表肥胖治療建議的「最新外科治療建議準則」中也顯示，若兒童過於肥胖，就建議可以進行外科手術治療。過去會害怕減重手術會影響兒童的發育曲線，事實上，沒有做才真的會影響。因此若家中有肥胖兒童，可以諮詢醫師，透過適合的方式，回到正常的發育曲線、各器官的發育，避免糖尿病、高血壓的侵蝕。

## 維持健康體位密碼

# 85210 成長煩惱零！

### 豆豆健康日誌

每天的小任務，你都做到了嗎？跟豆豆一起來看看吧！

- 天天 8 小時，睡眠不能遲**  
充足的睡眠不只能長得更高，白天也能更專注更有精神！
- 吃滿 5 蔬果，健康跟著我**  
蔬菜水果提供成長必需的營養素，千萬別忘了！
- 3C 2 小時，視力得重視**  
視力保健在年輕時是關鍵，別讓自己的眼睛太疲勞了！
- 1 天半小時，運動要確實**  
運動能消耗多餘的脂肪，還能讓身材變的勻稱哦！
- 多喝白開水，糖分 0 積累**  
含糖飲料過多的糖分容易堆積在體內，多喝白開水對身體更健康！

HPA 衛生福利部 國民健康署

資料來源: <https://blog.coolhealth.com.tw/2022/05/12/10-allergic-food>