

# 兒童肥胖症

## 什麼是肥胖症?

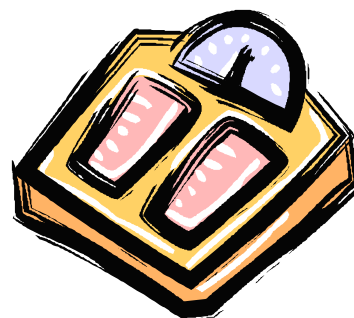
肥胖症是指一個人體重超重或者身體裏的脂肪過多。兒童肥胖症在美國發病率越來越高。並且在兒童時期或成年時期造成很多嚴重的健康問題。例如：

- 糖尿病。
- 高膽固醇 - 膽固醇是你的身體運作需要的一種脂肪，但是過多的膽固醇會導致心臟病突發和中風。
- 心臟問題，例如心臟病突發、胸痛、血管脂肪堆積。
- 關節炎。
- 高血壓。

有肥胖症、心臟病和/或有糖尿病家族史的兒童更加容易超重。如果你的孩子超重了，控制體重有助於降低他/她在今後出現健康問題的危險性。

## 如何知道我的孩子是否得了肥胖症?

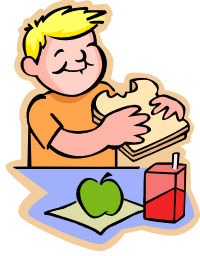
肥胖症是通過「身高體重指數 (BMI)」來確定的。「身高體重指數 (BMI)」是由兒童的身高和體重計算出來的。根據美國肥胖協會資料，如果孩子的身高體重指數大於 95%，則表明他/她超重了。



請向你的醫生諮詢，查看你孩子的身高體重指數(BMI)。如果一個兒童的身高體重指數(BMI)很高又沒有得到控制，他/她成年後超重的可能性達 79%。



如何保持健康及理想的體重



## 如何幫助我的孩子保持健康的體重?

確保你的孩子吃脂肪和糖份含量低的食物，同時讓孩子加強身體運動。以下是一些建議：

### (1) 健康飲食 -

你的孩子應該每天吃三頓，並且每天吃一到兩次零食。

#### 低糖飲食



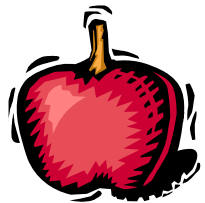
- 喝水而不要喝汽水，汽水含有大量的糖份而無糖汽水又沒有什麼營養。
- 吃水果代替喝果汁，因為果汁含糖份高。
- 零食的選擇：吃脆餅乾或堅果代替吃糕點或甜點，喝低脂奶代替喝朱古力奶。

#### 低脂飲食



- 多吃白瘦肉（如魚，雞和火雞肉）少吃紅肉（如牛肉和豬肉）
- 避免吃高油脂食物如炸雞、炸薯條、比薩餅、香腸以及油煎食品。這些食品偶爾吃一次尚可，但不要每天都吃。
- 食用低脂乳製品如低脂奶，低脂酸奶和低脂奶酪(芝士)。

#### 高纖維飲食



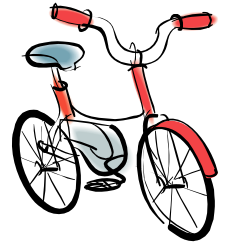
- 多吃富含纖維的食物如新鮮水果，蔬菜及穀類食品。

### (2) 增加運動量，讓孩子更加活躍 -

兒童每天應做 60 分鐘左右的體育運動，這個 60 分鐘的時間可以分開為一天當中的幾個不同時段。比如說，你的孩子每天可以在不同時間活動六次，每次十分鐘左右。兒童每天看電視，用電腦或玩電子遊戲的時間不能超過 1-2 個小時。

#### 你的孩子可以做如下一些有趣的運動

- 騎自行車，玩滑板車
- 滑旱冰
- 散步，在公園慢跑
- 跳繩
- 呼拉圈
- 爬樓梯
- 游泳
- 團隊運動 (棒球，籃球，英式足球等)
- 戶外/團體活動 (如捉迷藏等)



#### 正確的兒童減肥觀念

1. 減肥應長期堅持，循序漸進，而不應試圖迅速減輕體重。一個月減輕 3 磅比一個月減輕 10 磅要安全得多。
2. 父母不應限制剛出生至兩歲大的孩子的飲食。因為這樣做可能導致孩子營養缺乏，並可能減緩孩子的成長。
3. 超重但沒有糖尿病或高膽固醇等疾病的兒童，在長高的過程中，應維持原來的體重，不應再增加體重。
4. 對於超重且患有健康問題的兒童，體重減輕速度應為：  
2 - 7 歲：體重不應再增加。  
7 歲及以上：每月減輕的體重不要超過 1-2 磅。

超重兒童應該去看醫生，醫生能夠幫助你的孩子控制他/她的體重，並且能夠檢查你孩子因為超重而可能引起的健康問題。

## CHARLES B. WANG COMMUNITY HEALTH CENTER

### 王嘉廉社區醫療中心

Website / 網址: [www.cbwchc.org](http://www.cbwchc.org)

268 Canal Street,  
New York, NY 10013

136-26 37<sup>th</sup> Avenue, 2 & 4/F  
Flushing, NY 11354

125 Walker Street, 2/F  
New York, NY 10013

Internal Medicine / 內科部  
(212) 379-6998  
Women's Health / 婦女健康部  
(212) 966-0228

Internal Medicine / 內科部  
OB/GYN / 婦產科部  
(718) 886-1200  
Pediatrics / 兒科部  
(718) 886-1222

Pediatrics & Adolescent  
Health / 兒科及青少年部  
(212) 226-3888  
Dental / 牙科部  
(212) 226-9339

Health Education Department / 健康教育部 (212) 966-0461

#### Sources:

CDC.gov: Overweight Children and Adolescents: Screen, Assess and Manage  
2005. 24 May 2005

<<http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/growthcharts/training/modules/module3/text/page5a.htm>>

*Child Obesity* Retrieved May 24, 2005 from  
<http://www.obesity.org/subs/childhood/>

“Prevention of Pediatric Overweight and Obesity.” Pediatrics .  
Aug. 2003. 9 Sept. 2003<<http://www.aap.org/policy/s100029.html>>

Schneider, Marcie B., MD and Brill, Susan R. MD. “Obesity in Children and Adolescents” Pediatrics in Review 26(2005)155-161.

[http://mypyramid.gov/kids/kids\\_game.html](http://mypyramid.gov/kids/kids_game.html)

*The Charles B. Wang Community Health Center encourages the distribution and reproduction of this educational material with acknowledgement of the Health Center and the sources cited.*

*The content of this brochure has been reviewed by our clinical staff. The content is not a substitute for professional medical advice. See your doctor if you have questions about a medical condition.*

王嘉廉社區醫療中心鼓勵你複製和分發這份資料，但使用這份材料時需提及本中心以及資料的出處。

這份資料的內容已由本中心的醫療人員審閱，資料的內容不能取代專業人員的醫療建議。如有任何關於醫療的問題，請與醫生聯系。