

儿童肥胖症

什么是肥胖症?

肥胖症是指一个人体重超重或者身体里的脂肪过多。儿童肥胖症在美国发病率越来越高。并且在儿童时期或成年时期造成很多严重的健康问题。例如：

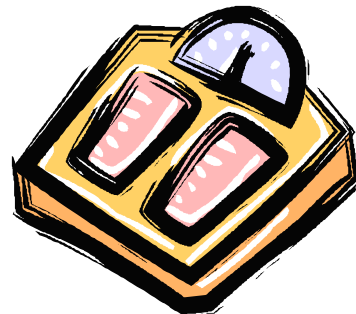
- 糖尿病。
- 高胆固醇 - 胆固醇是你的身体运作需要的一种脂肪，但是过多的胆固醇会导致心脏病突发和中风。
- 心脏问题，例如心脏病突发、胸痛、血管脂肪堆积。
- 关节炎。
- 高血压。

有肥胖症、心脏病和/或有糖尿病家族史的儿童更加容易超重。如果你的孩子超重了，控制体重有助于降低他/她在今后出现健康问题的危险性。

如何知道我的孩子是否得了肥胖症?

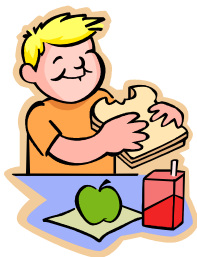
肥胖症是通过「身高体重指数 (BMI)」来确定的。「身高体重指数(BMI)」是由儿童的身高和体重计算出来的。根据美国肥胖协会资料，如果孩子的身高体重指数大于 95%，则表明他/她超重了。

请向你的医生谘询，查看你孩子的身高体重指数(BMI)。如果一个儿童的身高体重指数(BMI)很高又没有得到控制，他/她成年后超重的可能性达 79%。



如何保持健康及理想的体重





如何帮助我的孩子保持健康的体重?

确保你的孩子吃脂肪和糖份含量低的食物，同时让孩子加强身体运动。以下是一些建议：

(1) 健康饮食-

你的孩子应该每天吃三顿，并且每天吃一到两次零食。

低糖饮食



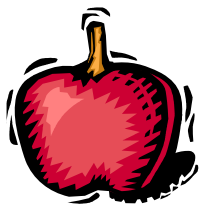
- 喝水而不要喝汽水，汽水含有大量的糖份而无糖汽水又没有什么营养。
- 吃水果代替喝果汁，因为果汁含糖份高。
- 零食的选择：吃脆饼干或坚果代替吃糕点或甜点，喝低脂奶代替喝巧克力奶。

低脂饮食



- 多吃白瘦肉（如鱼，鸡和火鸡肉）少吃红肉（如牛肉和猪肉）
- 避免吃高油脂食物如炸鸡、炸薯条、比萨饼、香肠以及油煎食品。这些食品偶尔吃一次尚可，但不要每天都吃。
- 食用低脂乳制品如低脂奶，低脂酸奶和低脂奶酪（芝士）。

高纤维饮食

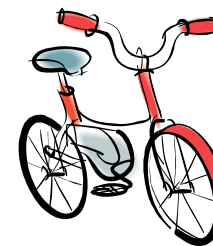


- 多吃富含纤维的食物如新鲜水果，蔬菜及谷类食品。

(2) 增加运动量，让孩子更加活跃 - 儿童每天应做 60 分钟左右的体育运动，这个 60 分钟的时间可以分开为一天当中的几个不同时段。比如说，你的孩子每天可以在不同时间活动六次，每次十分左右。儿童每天看电视，用电脑或玩电子游戏的时间不能超过 1-2 个小时。

你的孩子可以做如下一些有趣的运动

- 骑自行车，玩滑板车
- 滑旱冰
- 散步，在公园慢跑
- 跳绳
- 呼啦圈
- 爬楼梯
- 游泳
- 团队运动 (棒球，篮球，英式足球等)
- 户外/团体活动 (如捉迷藏等)



正确的儿童减肥观念

1. 减肥应长期坚持，循序渐进，而不应该试图迅速减轻体重。一个月减轻 3 磅比一个月减轻 10 磅要安全得多。
2. 父母不应限制刚出生至两岁大的孩子的饮食。因为这样做可能导致孩子营养缺乏，并可能减缓孩子的成长。
3. 超重但没有糖尿病或高胆固醇等疾病的儿童，在长高的过程中，应维持原来的体重，不应再增加体重。
4. 对于超重且患有健康问题的儿童，体重减轻速度应为：
 - 2 - 7 岁：体重不应再增加。
 - 7 岁及以上：每月减轻的体重不要超过 1-2 磅。

超重儿童应该去看医生，医生能够帮助你的孩子控制他/她的体重，并且能够检查你孩子因为超重而可能引起的健康问题。

CHARLES B. WANG COMMUNITY HEALTH CENTER

王嘉廉社区医疗中心

Website / 网址: www.cbwchc.org

268 Canal Street,
New York, NY 10013

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

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

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

Internal Medicine / 内科部
OB/GYN / 妇产科部
(718) 886-1200
Pediatrics / 儿科部
(718) 886-1222

Pediatrics & Adolescent
Health / 儿科及青少年部
(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

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.

王嘉廉社区医疗中心鼓励您复制和分发这份资料，但使用这份材料时需提及本中心以及资料的出处。

这份资料的内容已由本中心的医疗人员审阅，资料的内容不能取代专业人员的医疗建议。如有任何关于医疗的问题，请与医生联系。