

肥胖和血脂肪過多就像是孿生兄弟總是一起出現。所謂高血脂症是指血液內有過多的脂肪、膽固醇，易造成心、腦血管、肝...等疾病。而血液裡的脂肪主要是由食物裡的脂肪及醣類合成而來。當我們攝取過量的熱量而又未馬上被利用，這些過多的熱量會變成脂肪儲存在體內造成肥胖。油脂的功能包括提供熱量、構成細胞膜的主要成份，可以維持黏膜及皮膚的完整性，幫助脂溶性維生素的吸收和使人有飽足感。嬰幼兒脂肪的建議量為每日攝取熱量的30-54%較成人的25-30%高，乃因寶寶正值發育的全盛時期之故。雖然寶寶對油脂的需求量較高，但也不可讓寶寶吃太多的高脂肪食物，因會影響寶寶體內的脂肪組成及含量。尤其會使體脂肪細胞數目增加，若是五歲以前的幼童得到肥胖症，將會增加日後減重的難度。至於如何判斷是否屬於肥胖兒童，我們可以從發胖的年齡來粗略判斷。在嬰兒期六個月大以前的肥胖，幾乎都是良性肥胖；學齡前的小孩(一到四歲)，這時期小孩身高成長快，若是小朋友看起來還是圓圓的，就要開始注意是不是體重過重了。而較準確的方法是參考成長曲線表(在兒童健康手冊中有詳細資料)。如果家中已經出現肥胖兒童，控制食物油脂攝取就變成一重要課題。首先，我們將油脂分成兩類，分別為植物性油脂及動物性油脂。大部分的動物性油脂及少部分的植物性油脂(椰子油、棕櫚油等)富含飽和性脂肪酸，易造成動脈硬化、心血管疾病.....。而大多數植物油脂含有較多不飽和脂肪酸，能避免心血管疾病的產生。現將市面上食用油的特色逐一說明：豬油：飽和脂肪酸約佔40%，室溫下成固態狀，適合油炸。清香油：豬油加工而得的液態豬油。飽和脂肪酸含量比豬油少，適合油炸。大豆沙拉油：富含多元不飽和脂肪酸。玉米油：富含多元不飽和脂肪酸，不適合油炸。花生油：富含多元不飽和脂肪酸及單元不飽和脂肪酸。葵花油：富含多元不飽和脂肪酸。紅花籽油：富含多元不飽和脂肪酸。芥花油：富含單元不飽和脂肪酸，適合高溫烹煮。橄欖油：富含單元不飽和脂肪酸，適合高溫烹煮。蔬菜油：混合性油品(大豆油、玉米油、葵花油、芥花油...)。椰子油、棕櫚油：富含飽和脂肪酸。通常家中可準備兩種不同的油品，一般烹調時可使用單元不飽和脂肪酸含量高的油品，如需高溫炒炸則可選用穩定性較高之飽和脂肪酸含量較高的油品。總之，不論選擇什麼油，對肥胖兒童之控制烹調用油量是很重要的。烹調時避免使用煎、炸的方式，以蒸、煮、烤、燉、滷、涼拌等食物為主要的選擇。額外油脂食物儘量少攝取，如調味醬汁、肥肉、禽畜的皮、堅果類、巧克力...。所謂預防重於治療，從小養成正確飲食、生活習慣，寶寶才能健康快樂的成長。