



拒當胖弟胖妹

文／兒童腸胃科 主任 陳安琪

在過去經濟不好的年代，家裡如能養出胖弟胖妹，顯得比較有面子，因為這意味著家裡有錢才能讓孩子吃到胖，所以在一些富裕的家庭較常出現胖弟胖妹。但現今社會經濟環境進步了，大家的生活水平普遍提高，吃飽已經不是問題，反而是吃太多且吃進太多高熱量的食品，那才令人傷腦筋呢！

放眼市面上到處充斥的垃圾食品，熱量高，而且非常容易取得，包括特大杯的可樂、大漢堡、超大披薩等，想想其中隱含的熱量，真令人膽顫心驚。孩童想吃就有得吃，吃完不是繼續做功課，就是盯著電視電腦的螢幕看，缺乏足夠的運動，幾種因素加在一起，要不成為胖弟胖妹也難。

肥胖不僅會影響童年時的健康，對未來的健康影響更大。胖弟胖妹到了中老年，身體經常會出現許多狀況，諸如高血壓、高血脂、糖尿病、心臟病、膝關節受損等，也較

易罹患癌症。另外，肥胖還容易造成心理的傷害，使同學間的人際關係大受影響，甚至有些嘲諷肥胖者的話，難免對胖弟胖妹的心靈投下陰影。

所以，父母愛孩子，不僅要關心孩子的生長發育，也要提早預防孩子的體重「高人一等」。

胖妹胖弟有相當高的比例會出現身體代謝方面的異常，這些需要透過詳細的臨床檢驗才有辦法得知。有鑑於此，本院兒童醫學中心特地設立「兒童肥胖特別門診」，由專業的醫師來為胖妹胖弟做正確的診斷及臨床諮詢，也結合營養師及內分泌專科醫師，提供正確的改善方法及衛教，有時還必須藉助兒童精神科醫師的幫忙。我們期望經由團隊合作，讓孩童健康成長，擺脫胖弟胖妹的無奈。🍎