

## 小兒肥胖特別專欄

## 營養與兒童肥胖

中國醫藥大學附設醫院  
臨床營養科 營養師 賴馥君

以往中國人對於兒童健康的看法，就是要小孩白白胖胖，臉圓圓的、大腿一圈一圈才是父母親的驕傲與生活富裕的表徵，隨著台灣地區第三次國民營養調查結果顯示，我國兒童身高、體重的成長情形較以往快速，因此過重或肥胖的盛行情形也明顯增高，國人對於兒童肥胖的問題日漸重視。

該怎麼評估兒童肥胖與否呢？很簡單！就是以生長曲線或重高指數 (weight-for length index)、皮脂厚度或身體質量指數 (BMI) 來評估即可。

BMI = 體重 (公斤) ÷ 身高 (公尺) 平方，若是 BMI 值超過 85% 的同齡孩子，便為過胖。近年來皆以身體質量指數 (BMI) 作為評估肥胖的指標，以大於 85 百分位的數值作為定義肥胖的分割點。

## 兒童與青少年肥胖定義

BMI = 體重 (公斤) / 身高<sup>2</sup> (公尺<sup>2</sup>)

年齡	男生			女生		
	正常範圍 (BMI 介於)	過重 (BMI ≥)	肥胖 (BMI ≤)	正常範圍 (BMI 介於)	過重 (BMI ≥)	肥胖 (BMI ≤)
2	15.2-17.7	17.7	19.0	14.9-17.3	17.3	18.3
3	14.8-17.7	17.7	19.1	14.5-17.2	17.2	18.5
4	14.4-17.7	17.7	19.3	14.2-17.1	17.1	18.6
5	14.0-17.7	17.7	19.4	13.9-17.1	17.1	18.9
6	13.9-17.9	17.9	19.7	13.6-17.2	17.2	19.1
7	14.7-18.6	18.6	21.2	14.4-18.0	18.0	20.3
8	15.0-19.3	19.3	22.0	14.6-18.8	18.8	21.0
9	15.2-19.7	19.7	22.5	14.9-19.3	19.3	21.6
10	15.4-20.3	20.3	22.9	15.2-20.1	20.1	22.3
11	15.8-21.0	21.0	23.5	15.8-20.9	20.9	23.1
12	16.4-21.5	21.5	24.2	16.4-21.6	21.6	23.9
13	17.0-22.2	22.2	24.8	17.0-22.2	22.2	24.6
14	17.6-22.7	22.7	25.2	17.6-22.7	22.7	25.1
15	18.2-23.1	23.1	25.5	18.0-22.7	22.7	25.3
16	18.6-23.4	23.4	25.6	18.2-22.7	22.7	25.3
17	19.0-23.6	23.6	25.6	18.3-22.7	22.7	25.3
18	19.2-23.7	23.7	25.6	18.3-22.7	22.7	25.3



行政院衛生署  
Department of Health, Executive Yuan, R.O.C.

## 小兒肥胖特別專欄

幼兒的肥胖易造成長大成人後的肥胖，容易引發多種慢性疾病，包括：高血壓、第二型糖尿病、高血脂、高膽固醇、脂肪肝、心血管疾病與某些癌症；此外，對於行為與學習過程都會影響，甚至在社交上也多有阻礙，也增加抑鬱症與自卑感。

造成肥胖的原因頗多，一般來說如果父母其中一方肥胖，子女有 40% 機會得肥胖症。如果父母雙方均肥胖，子女肥胖的可能性會加倍，而父母親的飲食習慣與生活型態通常會影響子女甚遠，探討造成兒童肥胖最主要的原因，仍然不外乎飲食過量與缺乏運動。

另外，環境因素與都市化結果，通常上課搭乘交通工具，下課後在家與電腦電視為伍，家庭以外食居多，接觸較多高糖高油脂食物，還有速食店飲料店林立，皆影響兒童對食物的選擇。

當然治療兒童肥胖需多方面努力，包括家庭的配合、父母親一同執行飲食控制、培養全家共同的運動、生活型態修正，才能幫助兒童減重。

**飲食控制部份需遵守食物金字塔原則，如下列所示：**



## 小兒肥胖特別專欄

**食物代換表：**將每類食物一份所含的蛋白質、脂肪、醣類、熱量列表如下：

### 五穀根莖類

以下每份含蛋白質 2gm, 醣類 15gm, 熱量 68 大卡

名稱	份量	可食用部份重量 (gm)
乾飯	1/4 碗	50
稀飯	1/2 碗	125
熟麵條	1/2 碗	50
饅頭	1/4 個	30
土司	1 片(薄)	25
麥片	2 湯匙	20
番薯	1/2 個	60
馬鈴薯	1 個	90

### 蛋魚肉類

低脂類: 每份含蛋白質 7gm, 脂肪 3gm, 熱量 55 大卡

名稱	份量	可食用部份重量 (gm)
雞胸肉	1 份	30
里肌肉		35
魚肉		35
蝦子		30

中脂類: 每份含蛋白質 7gm, 脂肪 5gm, 熱量 75 大卡

名稱	份量	可食用部份重量 (gm)
肉鬆	1 份	20
魚丸	1 顆	50
雞蛋	1 顆	55
豬排雞排(煮)	1 份	35

## 小兒肥胖特別專欄

高脂類: 每份含蛋白質 7gm, 脂肪 10gm, 熱量 120 大卡

名稱	份量	可食用部份重量 (gm)
乳酪	1 份	28
秋刀魚	1 條	35
鱈魚	1 片	50
牛肉條	1 份	35
梅花肉	1 份	45

每份含蛋白質 8gm, 糖類 12gm, 全脂奶脂肪 8gm, 低脂奶脂肪 4gm 脂肪 0gm

名稱	份量	熱量
全脂奶	240cc	150 大卡
低脂奶	240cc	120 大卡
脫脂奶	240cc	80 大卡

### 水果類

每份含糖類 15gm, 約 60 大卡

名稱	份量	可食用部份重量 (gm)
蘋果	1 小顆	110
柑橘類	1 個	130
柳丁	1 顆	130
香蕉	1/2 條	55
木瓜	1/4 個	200
西瓜	1 片	190
櫻桃	9 個	80
蓮霧	3 個	225
芒果	1/2 個	80

## 小兒肥胖特別專欄

### 油脂類<sup>+</sup>

每份含脂肪 5gm, 熱量 45 大卡

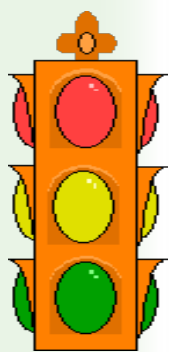
名稱	份量	可食用部份重量 (gm)
植物油	1 茶匙	5
沙拉醬	2 茶匙	10
培根	1 片	10

### 蔬菜類

每 100gm 含蛋白質 1gm, 糖類 5gm, 熱量 25 大卡

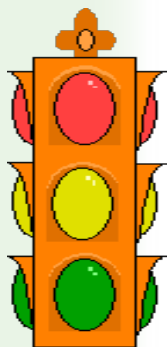
### 避免肥胖需遵照食物紅綠燈原則：

盡量選擇綠燈食物、避免黃燈食物、禁止紅燈食物



食物類別	低熱量食物	中熱量食物	高熱量或空食物
主食類	冬粉、糙米飯、 蕎麥麵 全麥製品	飯、土司、饅頭、麵、 餐包玉米、地瓜、馬 鈴薯、清蛋糕	起酥麵包、油條、夾 心餅乾、小西點、薯 條、鮮奶油蛋糕
奶類	脫脂奶	全脂奶、優格調味奶	奶昔、煉乳、養樂多、 乳酪
肉魚蛋類	海蜇皮、海參、 蝦、烏賊、蛋 白	瘦肉、魚丸、全蛋、 雞翅膀	三層肉、肥肉、牛腩、 魚肚、香腸、火腿、 炸雞、肉鬆
豆類	豆腐、豆漿、 黃豆乾	甜鹹豆花	油豆腐、炸豆包、炸 豆腐

## 小兒肥胖特別專欄



食物類別	低熱量食物	中熱量食物	高熱量或空食物
蔬菜類	新鮮蔬菜	皇帝豆	炸蔬菜、炸蠶豆
水果類	新鮮水果	純果汁(未加糖)	果汁飲料、罐頭
飲料類	礦泉水、低熱量飲料		一般汽水、運動飲料等加糖飲料
甜點	未加過多糖之果凍仙草愛玉木耳	粉圓	糖果、巧克力、冰淇淋、甜甜圈、酥皮點心、布丁
零食		牛肉乾、魷魚絲	蠶豆酥、瓜子、腰果、洋芋片等

當然還需父母親配合不購買紅燈食物，減少外食機會，盡量家人一同料理準備，讓孩童從中認識食物，並了解烹調方式，體會食物製作過程，自然而然選則對的食物來吃，避免紅燈食物之攝取。

運動方面，宜減少看電視、玩電腦、電動等靜態性的活動，多鼓勵兒童走出戶外運動，可配合學校的體育課，請專業老師為兒童設計不同種類、中等強度、有氧、伸展、柔軟等可列為常規性運動的體育活動。

總之，兒童減重與成人減重的法則大致相同，但是多了一項：父母的參與，由於飲食習慣的養成主要源自於家庭，所以小孩肥胖與家庭因素有很大關係，父母及小孩同時參與，並且必須要有很好的支持，良好的家庭功能及居家環境，決定了兒童減重的成效，故需家長配合一同執行，成功機率較高，並可提高家庭生活品質與樂趣。