

只要青春、不要胖

～談青少年肥胖

◎中國醫藥大學附設醫院 肥胖防治暨運動中心 黃于華 營養師

張小琳今年16歲，身高164公分，8個月前由媽媽陪同來減重門診就診，當時體重91公斤，身體質量指數(BMI) 33.8屬於肥胖標準；媽媽說妹妹從小就很能吃，加上媽媽覺得把小孩養的白白胖胖才可愛也很有成就感，反正長大後自然就會因為身高的抽長而變瘦，哪知道妹妹長高了卻沒有變瘦；求學階段要認真念書怕沒營養沒體力，也沒有去節制飲食的結果就是現在這個體重……媽媽很自責的說。

青少年肥胖的標準依行政院衛生署所公佈如下表：

年齡	男生			女生		
	正常範圍 (BMI 介於)	過量 (BMI \geq)	肥胖 (BMI \geq)	正常範圍 (BMI 介於)	過量 (BMI \geq)	肥胖 (BMI \geq)
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

BMI=體重(公斤)/身高²(公尺²)

其實青少年肥胖會衍生出許多與肥胖相關的健康議題，包括增加罹患高血壓、高血脂、糖尿病、高尿酸、心血管疾病等慢性病的機會，在運動時易喘、易疲累而引起身體活動受限制，同時在心理上也會缺乏自信、憂鬱，導致人際關係的退縮等問題。那麼家長要如何避免這些問題發生呢？

1. 不要讓飲料取代白開水。一些家長為了滿足自己及孩子的需求，常常讓孩子以各種飲料代替開水解渴，其實這是錯誤的；喝多了，由於糖分攝入的增加，會造成肥胖。應該要讓孩子從小養成喝開水的習慣，以身作則，也減少不必要開銷。



2. 不要以吃當做獎勵，當孩子行為表現良好時，若常以「帶你去吃漢堡、炸雞」、「請你喝珍珠奶茶」等方式當做獎賞與鼓勵，以期望孩子維持良好表現，卻也同時造成孩子肥胖的問題。所以建議家長可以尋找其他獎勵方式，如買文具、籃球、溜冰鞋或腳踏車等孩子喜歡的物品。
3. 小心糖性油脂。糖性油脂是指容易被忽視卻隱藏在食物中的油脂，如五穀雜果就等於一茶匙的油，花生、松子、核桃等，都含有豐富油脂；此外炒麵、肉燥飯、炒米粉、炒麵、蔥油餅等，這些食物除了主食外還增加了不少的油脂。而餅乾、麵包、蛋糕、蕃餅這些食物吃起來不油膩，但是卻含有高糖和油脂（豬油、奶油）；所以家長們應該要小心「糖性油脂」的食物，減少提供這些食物的頻率。
4. 指導孩子正確的飲食觀念，不要買鹽酥雞、奶茶等高油脂高熱量的食物；也不要在家存放過多零食餅乾。可以準備一份新鮮水果，或搭配低熱量點心（如少量糖水的瑤玉、洋菜凍或寒天），做為放學後點心。

現在的張小妹，使用MSN專業健康減重法後，體重已從8個月前的91公斤減到現在70公斤，共減了21公斤，身體質量指數(BMI)為 26，雖然還未達標準體重，但是現在的她已經不需要用頭槌撞住側邊的牆，不但下巴都突了，連制服也變小號了，整個人充滿了自信及笑容；張小妹現在都利用「零散且規律的時間」運動，如下課空檔或放學後至晚自習中間這段時間，去操場快走或慢跑30分鐘，到了假日則全家人一起去運動，運動再搭配飲食控制讓張小妹有現在亮麗的減重成績，也因為規律的運動習慣讓她精神變好、思路更清晰，總算更有效率。

青少年因為正適生長發育期，減重方式與成人不同，不可過於嚴格限制熱量攝取，因為不正確的節食方法，會導致營養攝取不均衡。若家長能有一個正確的飲食觀念及習慣，您的孩子就能擁有健康無負擔的青春期。

◎◎◎◎

黃于華 營養師

中國醫藥大學附設醫院/肥胖防治暨運動中心