

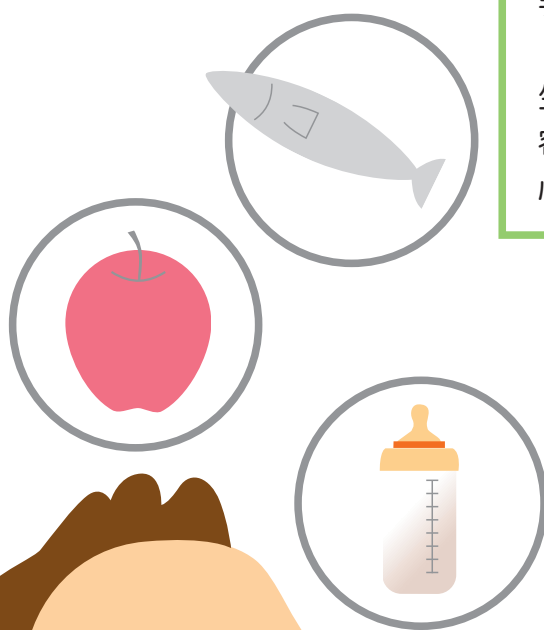


# 嬰兒肥？還是營養過剩？

## 兒童肥胖藏健康風險

「小時候的肥只是嬰兒肥，長大長高自然就帥了！」小時候肥不是真的肥？小孩子一定要養到肥肥白白才得人喜歡？新手爸媽小心別讓小孩掉入營養過剩的圈套。

根據衛生署2018/19年的學生健康服務數字，約五名小學生中有一名過重或肥胖。不少營養學專家提醒，兒童時期肥胖容易誘發三高等併發症，小時候肥一樣要控制，萬勿掉以輕心！



在不少長者的傳統觀念中，孩子小時候肥只是嬰兒肥，隨着長大長高就能「拉瘦」。孩子吃多吃少問題往往是兩代照顧者之間引起摩擦的爆發點，但事實上，肥嘟嘟的可愛模樣背後，隱含不少健康風險。有研究指出，42%到63%的肥胖兒童，長大後會成為肥胖成人，肥胖青少年變成肥胖成人的機率更高達70-80%。

營養師黃任淳指出，當兒童體重過重時會造成下肢負擔，如踝關節與髕關節，在扭傷、骨折的機率也會提高，更嚴重腿部還會變形，不易矯正；呼吸道上也有相當的影響，造成兒童睡眠品質不良，影響學習力。此外，肥胖亦可能增加兒童在學校受到語言霸凌的機會。

### 飲食不均衡引致肥胖

飲食不均衡是造成兒童肥胖的一大主因。家長掌握兒童選擇食物的權力，而現今不少父母是上班族，常因時間安排不夠，下班後買外賣，或帶孩子吃連鎖快餐，忽略自家飲食的重要性。營養師表示：「家長真的很重要，畢竟小朋友給什麼就吃什麼，還沒那麼有能力判斷什麼該吃、什麼不該吃。」



▲小時候肥一樣要控制，萬勿掉以輕心。

### 透過「長高」減重

然而，兒童與青少年還在生長期，若減少食物攝取，會造成營養不良的反效果，黃任淳表示，透過「長高」來降低BMI值，才是正確又健康的減重方式。他提供給家長兩條飲食建議：一多攝取含有鈣質的食物，每天至少喝兩杯牛奶，少喝含糖飲料，特別注意早餐的奶茶、紅茶。二減糖不減醣，糖類是直接吃下去就有甜甜的感覺，醣類則需澱粉酶分解才會覺得甜，像是番薯或白飯。糖類只有提供熱量，醣類則含營養，是成長的必需品。

### 進食過快會愈吃愈多

此外，有些不良生活習慣也有機會引致肥胖，如吃正餐速度過快，快到10分鐘內完事，不僅容易造成消化不良，還會讓身體來不及感受到「飽」的信號而吃進過多食物，反而會愈吃愈多。營養師建議，早餐時間應控制在15至25分鐘內，午晚餐則至少25至30分鐘，飯量也應控制在八分飽左右，其間應細嚼慢嚥，讓大腦接收到食物的信號。

### 睡眠不足易暴飲暴食

睡不夠或睡不好，也是讓孩子變胖的原因之一。睡眠不足可能會導致體內激素不平衡，可能更容易想暴飲暴食，同時因為覺得累而降低活動度，都是導致肥胖的原因。至於睡多久才夠？根據美國國家睡眠基金會建議，0至3個月的新生兒應該睡14至17個小時；4至11個月的嬰兒應該睡12至15個小時；1至2歲的幼童應睡11至14個小時；3到5歲每日睡眠10至13小時；6到12歲每日睡眠9至12小時；13到18歲每日睡眠8至10小時。