

童年肥胖增脂肪細胞

長大難減肥



▲香港約每五名小學生便有一名過重或肥胖。

根據衛生署學生健康服務於2018/19學年的數據顯示，香港大約每五名小學生便有一名過重或肥胖。台灣肥胖症專科醫生鄧雯心指出，小時候的肥胖跟未來一些慢性病的發生是有非常密切的關係。還有，肥胖的小朋友在人際關係互動上，更易出現障礙；此外，小朋友肥胖也會影響長高。

肥胖阻礙青春期長高

很多人以為小胖子長大後會較高，但鄧雯心醫生指出，2012年有研究發現，小胖子一開始的確長得比別人快，但踏入青春後，每上升一個BMI，身高會少長0.5至0.9厘米，最後，小胖子的身高跟同年齡沒有肥胖的小朋友比起來，可能是差不多，甚至是略遜一籌。

更重要的是，脂肪細胞的數量大部分是取決於20歲之前，這個脂肪細胞數量生長得非常快速，要到了成年後數量才趨穩定。亦即小時候如果長得太胖，脂肪細胞數量太多，長大後就算減肥或是做手術，那個數量都不會有太大改變，更導致體重控制方面增加困難，減肥更易反彈。



▲兒童是脂肪細胞數目增長最快的時期，如果小時候儲存較多脂肪細胞，成年後減肥的難度會更大。

脂肪細胞增生3個高峰期

1.媽媽的懷孕末期：

尤其臨盆前三個月，母親吃太多甜食和油脂，胎兒營養過剩，可能為一生易肥種下原因。

2.出生後一年：

大多數的家長，特別是祖父母輩，最樂意看到嬰兒肥肥白白的可愛模樣，不時會多餵一些。研究發現，出生體重和日後胖不胖沒有絕對關係，但是嬰兒期延續到幼兒期一路胖，日後想不胖也難。

3.青春期：

這時期快速發育、食慾大增，多吃蛋白質和鈣質為長高長壯打好基礎，但如果吃得不均衡，過多的糖和脂肪，會誘使脂肪細胞增加。

減肥是很多成年女性永恆的課題，但不少人認為，青少年時期正是發育的時候，吃多些應該無問題。不過，具體可以食幾多、要怎麼吃，卻有講究。事實上，兒童階段是脂肪細胞增長最快時期，這時我們的脂肪細胞數量在增加，到我們成年以後，則是脂肪細胞的體積在增加。換言之，如果小時候就儲存了較多脂肪細胞，也意味着成年後減肥的難度會更大，即使減了也較易反彈。

教育佳記者湯嘉平整理



不同階段飲食貼士

1.胎兒期：

懷孕時體重增加太快，會孕育巨嬰，孕婦的營養重點是蛋白質、鈣質、維生素，避免攝取太多高熱量的糖和油脂，將體重增加控制在10公斤以內，不僅預防胎兒過胖，也避免產後身材難以恢復。

2.嬰兒期：

不要忽略一歲以內脂肪細胞增加的能力，建議餵母乳較好。母乳可以完全消化，所含脂肪比嬰兒配方奶粉低。出生後四至六個月之後再開始添加副食品，請注意副食品幾乎應該只給原味，不加糖或鹽調味。

3.幼兒期：

此時需要照顧者的引導來建立飲食習慣，許多不良的習性如挑食、常吃甜食、甜食、糖水飲料，都在這時養成。

4.兒童期：

上學的孩子，飲食和運動的習慣受朋友影響，這時期肥胖常起因於家庭變故，例如雙親離異，或自己轉學、弟妹出生等，由於心理出現不平衡，會尋找食物慰藉。對於本身已經肥胖的學童，更要注意心理健康。因為太胖容易成為同學嘲笑或欺侮的對象，影響人際關係和自信心。這樣的孩子，鼓勵多運動，多到戶外活動，對身心都有正面的影響。

5.青春期：

青春孩子食慾會增強而且食量加大，這時期要注重提供充足的營養，以及必須要配合運動。按正常來說，13到18歲的青少年每天的主食千萬不能少於600克，不然會導致營養不良；每天亦至少要保證有500克的新鮮蔬菜攝入；而隨着身體上的肌肉組織以及器官也會快速的發育，身體中必須要有足夠的優質蛋白質來支撐，含有優質蛋白質的食物，主要有蛋類，豬肉魚類和雞肉牛肉等。最後，就算覺得肚子餓，也要忍住，避免用零食及即食食品止飢。這些食品中含有許多磷，雖然磷、鈣及鎂一樣是構成骨骼及牙齒的成分，但攝取太多會妨礙鈣及鐵的吸收，造成骨骼發育不良及貧血。

