

## 能吃還是福嗎？兒童肥胖不斷襲來

依據世界衛生組織資料，2016年18歲以上的成人中約有19億人為過重及肥胖，以及超過3.4億5-19歲兒童或青少年為過重或肥胖。而依據2013-2016年「國民營養健康狀況變遷調查結果」，我國成人過重及肥胖率亦為45.4%，另國人十大死因中，癌症、冠狀動脈疾病、腦中風、糖尿病、高血壓、腎臟病變等，多和肥胖及肥胖所引發危險因子及慢性疾病徵兆有關。

根據教育部學生健康檢查資料顯示，我國103學年度國小及國中學童過重及肥胖比率各為29.0%及28.8%，其中國小男童及女童過重及肥胖比率分別為32.8%及24.9%，國中男生及女生過重及肥胖比率各為33.1%及24.2%。另在國際比較方面，依據世界肥胖聯盟調查結果，台灣兒童過重及肥胖率與OECD 33個國家相比，臺灣男童排行第6，女童排名第12。

早期傳統觀念認為「能吃就是福」，但過量的飲食及不健康的生活型態往往造就兒童肥胖進而導致許多健康問題，如：早發的糖尿病，高血壓、高血脂，心血管疾病、女童早發育、氣喘及心理健康。研究發現比起正常小孩，肥胖兒童的血管硬度較高，心跳較快，和血管內皮功能較差；長期追蹤研究更顯示：孩童時期的長期肥胖，會造成孩童和成人的心臟結構異常，並增加成人時的心血管疾病風險。再加上市面上手搖飲琳瑯滿目、速食業推成出新，若父母無法有效控管兒童飲食恐加深健康問題。

如何知道孩童是否過重或重胖？因為兒童還在發育、身高也在增長、體重也會變動，可參考衛福部兒童及青少年生長身體質量指數（BMI）建議值。BMI計算方式為： $BMI = \text{體重(公斤)} / \text{身高}^2(\text{公尺}^2)$ 。以十歲男性兒童來說正常範圍介於14.5-20.0，超過20.0就是過重；同齡女性兒童則是14.3-19.7為正常範圍，超過19.7為過重。

如何改善及預防兒童肥胖？可從日常飲食下手。規律的三餐、均衡飲食，切記勿暴飲暴食造成營養不均衡，吃不飽又容易胖。有些家長認為讓孩童不吃早餐也能控制體重，但這並非是良藥甚至對孩童造成的影響更大，容易造成孩童無法專心、注意力渙散，也容易導致復胖，反而越減越重。

孩童肥胖對身體的影響非常大，對抗肥胖需要有耐心，勿貪快造成更大的反彈。