

兒童肥胖症的探討

篇名：

兒童肥胖症的探討

<以一名九歲男童為對象>

作者：

姜君蕙。育達高級中學。三年（73）班

陳珈慧。育達高級中學。三年（73）班

張育容。育達高級中學。三年（73）班

## 壹●前言

### 一、研究動機：

在社會的變遷之下，現今的家庭型態多以雙薪家庭為主，父母們平日忙著工作賺錢，以致忽略了孩子們的身體健康與飲食習慣。許多父母為了方便取得食物，常讓孩子選擇外食，而最常被選擇的外食大都是速食店、泡麵、零食……等高熱量食物，且又在網路盛行的現今，使得多數的孩子整天窩在電腦桌前，而忽視了運動，再加上蔬菜、水果吃得少，孩子們體重便逐漸上升。近年來，肥胖症已成爲各國重視的慢性疾病之一。

依衛生署公告，『**台灣體重過重人口高達 33%再以「亞太肥胖醫學會」所訂標準，身體質量指數（BMI）23 以上爲過重，25 以上爲肥胖，國人體重過重的人口竟高逾二分之一，而 7~12 歲的孩童正常的 BMI 指數爲 14~21。**』（註一）。

身爲幼保科的我們，平日都會留意幼兒健康的相關新聞報導，某天，看到了一篇關於兒童肥胖的報導，內容爲「**台北市立聯合醫院在去年選取北市三所國小及三所國中，各篩檢了 640 名和 2431 名學童，並依 BMI 值分析，結果發現國小的體重過重及肥胖盛行率爲 24.5%**」（註二）。這篇報導引起我們的反思，到底肥胖的定義爲何？又是哪些原因而造成了肥胖？諸此，我們便以「肥胖症」爲主題，來探討現今兒童的飲食習慣，以及肥胖會爲孩子的健康帶來什麼樣的問題，進而探究幼兒的肥胖症和改善方法。

### 二、研究範圍：

本文觀察的對象乃爲一名九歲的男童。

### 三、研究方法：

運用個案調查、訪談方式，以及和父母的晤談，來觀察個案飲食環境、行爲、習慣……等等，以了解個案的家庭生活和生理狀況；並記錄該名男童的日常生活作息來做爲依據，以利進行研究探討。

## 貳●正文

### 一、肥胖的定義

每個人對於肥胖的定義不太相同，「**傳統上，肥胖被定義爲在生長曲線圖上體重**

超出身高 90%以上，或超出理想體重 120%以上，及為肥胖」(註三)。而「兒童其眾超過標準體重 10%為過重，超過 20%的話才為肥胖」(註四)。或者根據行政院衛生署所提供的 BMI 指數【體重(公斤)/身高(公尺)<sup>2</sup>】，就以兒童而言，「男生 BMI 指數 $\geq 19$  就算肥胖，而女生的 BMI 指數 $\geq 18$  及肥胖」(註五)。也可用「重高指數【重高指數=體重 $\div$ 身高 $\div$ 重高常數(如表一)】來進行，若 $\geq 1.2$  為肥胖，1.10~1.19 為過重，0.9~ 1.09 為正常， $<0.9$  為過輕」(註六)，「有些醫師大都愛用這個方法」(註七)，或以腰圍，油脂量為依據，「男生腰圍 $\geq 94$  cm為過胖，女生腰圍 $\geq 80$  cm為過胖」(註八)，「油脂量則是男生正常佔 15~18%，女生正常佔 20~25%，超過正常油脂量才算肥胖」(註九)，或以「盧佳享醫師的 MONK 減肥法」(註十)為依據，以上皆是幼兒肥胖的界定與標準。在眾說紛紜之下，本文選用的是行政院衛生署所提供的 BMI 指數，來做為本文肥胖的定義和標準。

表一：台灣地區 3~18 歲兒童及青少年的重高常數（1998 年修定）

實足年齡	重高常數	
	男	女
3 歲	0.156	0.157
4 歲	0.168	0.163
5 歲	0.177	0.174
6 歲	0.191	0.186
7 歲	0.205	0.198
8 歲	0.219	0.213
9 歲	0.241	0.227
10 歲	0.254	0.245
11 歲	0.278	0.367
12 歲	0.293	0.391
13 歲	0.316	0.31
14 歲	0.335	0.318
15 歲	0.351	0.329
16 歲	0.365	0.327
17 歲	0.368	0.327
18 歲	0.374	0.331

資料來源：陳偉德醫師個人資料

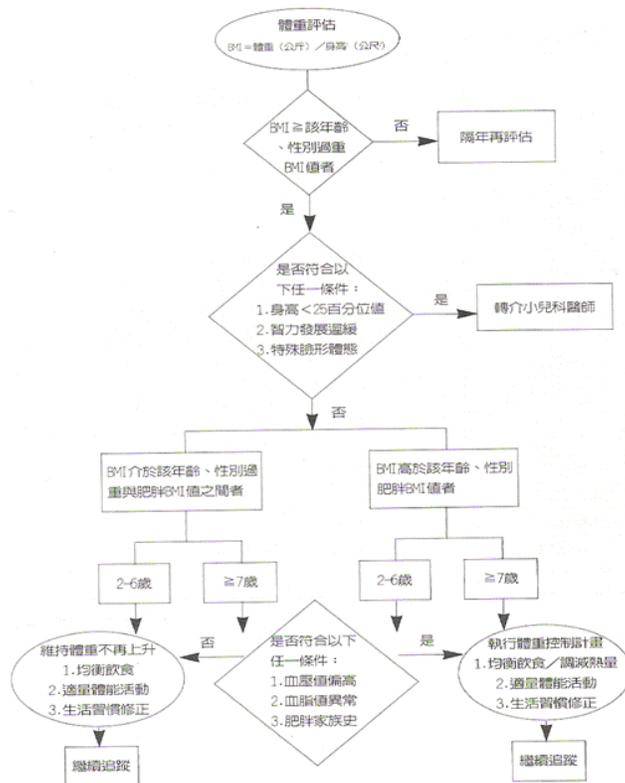
## 二、造成肥胖的因素

現在肥胖的兒童越來越多，也是國人需要正視的問題，而這些兒童的肥胖的原因不盡相同，值得我們一一探討。因此，造成兒童肥胖可能的原因有以下幾點：

1. 遺傳：「父母體重正常，小孩肥胖機率 7%，父母一人肥胖，子女肥胖機率 40%，父母雙方肥胖子女肥胖機率升高 70~80%」(註十一)。

2. 「內分泌：如甲狀腺、腎上腺等內分泌失調。
3. 社經情況：經濟富裕、食品工業發達，易取得食物。
4. 心理因素：以吃為補償或宣洩情緒。
5. 家庭結構：單親或失和家庭，體重不正常者的比率較高。
6. 飲食習慣：高糖、高油，熱量攝取太多。
7. 奶瓶餵食、斷奶時期：父母不知該如何餵食才適當，尤其奶瓶哺餵之兒童，常養成以食物或奶嘴做為慰藉的工具，因此常會過量進食。
8. 運動狀況：養成看電視習慣的兒童較少運動量，不容易代謝脂肪。」(註十二)

以上為兒童肥胖的因素，為了深入了解，我們依照行政院衛生署公佈的肥胖兒童篩選流程(如圖一)，並以一名九歲學童，做實際訪談。



圖一：過重/肥胖兒童與青少年之篩選及處理流程(資料來源：行政院衛生署)

以下敘述為訪問內容：

依據行政院衛生署所採用的 BMI 測量方法，該名九歲男童身高為 135 cm，體重為 45kg，計算 BMI 數據為 24.7。

### 1. 飲食方面

個案家庭三餐大多以外面買現成食物回家煮（吃），以取代上餐館。星期一至星期五，吃主食較多（在此指的是五穀根莖類），六、日通常都吃外食。每間隔一、兩個月吃一次速食餐。個案一餐的份量，大約是四、五碗的份量，吃飯（一碗）速度大約花五分鐘的時間。且個案在看電視時，會有邊吃零食的習慣；在飲料方面，個案的媽媽會酌量控制，因此，個案最常喝的是白開水。

### 2. 休閒活動方面

個案從事的休閒活動，有看電視（佔大多時間）、玩電腦、玩益智遊戲，週休二日時，會到家裡附近的公園打球（羽球、籃球），偶爾會騎腳踏車，但多以靜態活動居多。

### 3. 其他

A.容易受廣告、電視節目的影響，而增加購買飲食的慾望。

B.家中住在住商合併的區域，住家環境的四周有許多小吃店、速食店。

由以上調查得知，個案肥胖的主要因素為：食量較一般兒童(如表二)來的大，吃飯速度也較快「(正常吃飯速度 20 分鐘為佳)，而用餐 20 分鐘後身體才會有了飽足感」(註十三)，所以在有飽足感之前可能會有持續吃的現象，而造成攝取過多的熱量。個案也有邊看電視邊進食的習慣，『安德森教授研究，兒童吃飯時盯著電視看，會讓孩童忽略掉自己腦部傳來的「吃飽了」訊息』(註十四)，所以容易攝取較多的飲食。運動方面選擇靜態活動較多，無實際的消耗熱量，又容易受電視、廣告媒體的影響。由此，我們了解個案形成肥胖的原因，不單單只是一種，是由多種原因相互影響而造成肥胖的。

表二：6~9 歲的飲食份量

食物/年齡	6-9歲
奶類	2杯
蛋豆魚肉類	2-3份
五穀根莖類	3碗
油脂類	2湯匙
蔬菜：深綠色或深黃紅色	1碟
其他蔬菜	1/3-1碟
水果	2個

資料來源：不要胖嘟嘟，頁 140。

### 三、肥胖的健康風險

肥胖不僅僅對外觀受到影響，更重要是對健康所產生的危害，一般我們常知道的肥胖會導致高血壓、糖尿病……等慢性疾病。

以下是肥胖所引起的併發症：

1. 「糖尿病：肥胖會造成血中胰島素過度分泌，是第二型糖尿病的危險因子。
2. 心血管疾病：中心型肥胖為新陳代謝症候群最重要的因子，同時增加高血壓、糖尿病與高血脂的發生，更容易造成冠狀動脈心臟病(心絞痛、心肌梗塞)，和心臟衰竭，肥胖女性較易發生腦中風。
3. 癌症：肥胖女性會增加生殖系統癌症、乳癌、膽囊癌的發生，男性則會增加大腸直腸癌及攝護腺癌的發生。
4. 睡眠呼吸終止：因為皮下脂肪壓迫到呼吸道，導致睡眠時嚴重打鼾及呼吸中止現象，患者會出現缺氧的狀態，容易影響心肺功能，增加麻醉手術時的風險，甚至有猝死的可能性。
5. 退化性關節炎：肥胖者會增加負重關節如膝關節、踝關節以及腰椎受傷的機會，造成退化性關節炎。
6. 非酒精性脂肪肝：肥胖者會增加非酒精性脂肪肝的風險，造成肝臟發炎及肝功能異常，甚至長時間肝纖維化及硬化的可能性。
7. 膽結石：若超過正常體重的 50%，發生有症狀的膽結石合併膽管炎為正常人的六倍。而且身體過多的脂肪會增加膽汁中膽固醇的含量，增加膽固醇結石的

機會。

8. 內分泌失調：肥胖女性常有月經不規則和不孕症等問題，懷孕後的併發症及剖腹產的風險較高。
9. 心理的影響：重度肥胖者可能出現自卑感、焦慮等心理健康問題，甚至影響他們的日常生活。」(註十五)

#### 參●結論

在飲食方面，父母們總會想說孩子正值發育期，多吃點沒有關係，但卻不知道過多的營養也會對孩子的身體產生負擔。因此，過多的營養或是缺乏運動，兒童還是會造成肥胖的問題。

所以，應該要讓孩子有固定的運動量，將多餘的熱量代謝掉，還有適當的飲食，來保持健康的體態。如果住家附近食品商店林立，孩子們受不了誘惑，而造成正餐吃不下的結果，這樣對於孩子的健康來說是有潛在危機的。

要孩子吃的健康又沒負擔，就得由日常的飲食及生活習慣做起，不要太過於寵溺孩子，必須循序漸進地改善孩子的飲食習慣，不要讓孩子的不良飲食習慣，造成日後身體上的負擔與疾病的發生。

#### 肆●引註資料

註一、鄭千惠。(民 96 年 4 月 14 日)。揩油不自知 一半人過重。聯合報。E4 版。

註二、YAHOO-新聞。

<http://tw.news.yahoo.com/article/url/d/a/070423/63/dbkt.html>。(檢索日期 97.10.2)

註三、肥胖兒童的照顧。

<http://www.cgmh.org.tw/chldhos/intr/c4a60/Care%20of%20obese%20child.htm>。(檢索日期 97.10.4)

註四、兒童肥胖。<http://www.kmu.edu.tw/~kmcj/data/9602/13.htm>。(檢索日期 97.10.4)

註五、茱蒂絲·雷凡、琳達·拜恩。不要胖嘟嘟。(台北市：原水文化，2003)。頁 24. 25。

註六、中華民國肥胖研究學會。 [http://www.ctaso.org.tw/child\\_a6.html](http://www.ctaso.org.tw/child_a6.html)。(檢索日期 97.10.4)

註七、肥胖兒童的照顧。

<http://www.cgmh.org.tw/chldhos/intr/c4a60/Care%20of%20obese%20child.htm>。(檢索日期 97.10.4)

註八、肥胖兒童的照顧。

<http://www.cgmh.org.tw/chldhos/intr/c4a60/Care%20of%20obese%20child.htm>。(檢索日期 97.10.4)

註九、洪明善。健康你我他。(台北市：國立臺灣科學教育館，2005)。頁 27。

註十、春暉醫星球。

[http://www.doctors.com.tw/top/theme.asp?f\\_kind=f5&idno=950215001](http://www.doctors.com.tw/top/theme.asp?f_kind=f5&idno=950215001)。(檢索日期 97.10.14)

註十一、造成肥胖的原因。 <http://www.n21hp.com/02.html>。(檢索日期 97.10.13)

註十二、健康減肥淑女瘦身-減肥瘦身網。 <http://www.toomm.com/episteme/1348.html>。(檢索日期 97.10.13)

註十三、北方網-健康之家。

<http://health.big5.enorth.com.cn/system/2008/08/25/003652842.shtml>。(檢索日期 97.10.18)

註十四、yam 天空-新聞。 <http://n.yam.com/cna/healthy/200807/20080717615872.html>。(檢索日期 97.10.18)

註十五、View Article。 <http://www.femh.org.tw/epaperadmin/viewarticle.aspx?ID=798>。(檢索日期 97.10.18)