



■胡錦生教授指研究發現胖童的血管內皮功能較差，隨年齡增長，可導致心血管疾病。

愛你變害你

兒童過肥埋炸彈

「食多啲、食多啲，細路仔食多啲嘢先健康，肥肥白白先夠好。」父母照顧子女無微不至，最怕子女吃不飽。零食雪糕、朱古力從不缺，加上快餐飲食文化，漢堡包、薯條、汽水，兒童不知節制「猛食猛食」，把高糖份高脂肪食物盡收肚皮，家長以為孩子食得是福，結果弄出一個個小胖子，愛你變害你。

本港現時約有六萬小學生患有肥胖症，數字不斷上升，平均每六個小學生，就有一個小胖子，本港兒童膽固醇比例更高躍全球第二位，有八歲小孩肥得像個波，體重高達一百六十磅，連成年人也「望塵莫及」。



醫生警告，肥胖兒童就如體內藏有計時炸彈，長大後患有血管硬化、心臟病的機會高五至十倍；中風機會增加十倍；糖尿病、高血壓、睡眠窒息症「排隊」而來，為肥胖兒童「埋下殺機」

■「食呀食，好滋味」，狂吃雪糕，不肥才怪。

學童心血管如40歲煙民

讀四年級的健健，是家中寵兒，媽媽怕他營養不夠，從小開始「培養」兒子愛吃習慣，一日三餐，可謂由朝吃到晚。餅乾、薯片、朱古力放滿家中，健健也獨愛漢堡包，口渴要飲汽水，「日子有功」，體重不斷上升，九歲的他已是一個小胖子，體重達一百三十磅，愈食愈肥，愈肥愈食，「唔鍾意跑步，會氣喘，最好留在屋企睇電視。」小孩子進食高熱量食物但又不做運動，兒童肥胖成了嚴峻社會問題。

欣宜自幼肥胖，減肥成功更創出「肥人神話」，其實家長注意孩童肥胖問題尤為重要，醫生指處理肥胖問題應由小開始。衛生署資料顯示，本港肥胖兒童逐年遞增，由九九至零零年度的近五萬人，升至零二至零三年度的六萬肥胖兒童，佔整體小學生人數一成六，當中以小三、小四的肥胖學童最多，本港兒童肥胖發生率從六歲開始逐漸增高。

就

讀四年級的健健，是家中寵兒，媽媽怕他營養不夠，從小開始

中大有研究發現肥胖學童體耐力較一般兒童差，「最弊」是小胖子對肥胖與健康的認知低，他們不清楚肥胖會導致心臟病、脂肪肝及血脂過高等嚴重疾病。中大較早前對八十二名年齡介乎七至十二歲的肥胖兒童及五十八名正常體重兒童進行比較測試，結果發現胖童的血管內皮功能，較正常體重兒童差三至四成，其血管彈性與面臨退化的老人和吸煙十年的四十歲成年人相若，敲響兒童肥胖危機警號。

負責研究的中大內科及藥物治療學

兒童肥胖因素

- **遺傳**：研究指父母中有一位是肥胖者，其子女肥胖機率為 40 至 50%；父母皆為肥胖者，其子女肥胖機率為 70 至 80%。
- **過多零食**：兒童喜吃零食，尤其高糖份、高脂肪的食物，例如朱古力、汽水、糖果、曲奇餅、炸薯條、薯片等均會導致肥胖。
- **活動量少**：缺乏運動。整天坐著看電視易致肥胖：
 - 食物廣告會介紹一些高熱量的食物。
 - 容易一邊看電視，一邊吃零食。
 - 看電視容易減少戶外活動的機會。
- **內分泌因素**：內分泌失調會導致青少年矮及肥胖，例如甲狀腺功能過低症、克興氏病、生長激素缺乏症。
- **藥物副作用**：例如服用類固醇藥物。
- **心理因素**：感覺寂寞、缺乏自信、壓力和緊張，容易藉著進食而達致心理上的滿足。



■本港約有六萬小學生屬肥胖，數字逐年遞增，與小孩喜吃漢堡包、汽水、薯條等高脂食物有關。



■煎炸食物高熱量，高卡路里，不健康飲食習慣是導致兒童肥胖的「元兇」。



■處於成長期的兒童，均衡飲食尤為重要。

肥胖兒童之健康危機

- **長大成胖子**：研究指十二歲前若是肥胖的兒童，長大後肥胖機率女性是 88%，男性是 86%。
- **心臟病、血管疾病**：研究指肥胖兒童動脈血管功能較正常體重兒童差，長大後會引發一系列心血管疾病，到 30 至 40 歲時患血管硬化、高血壓、心臟病等機會較一般兒童高 5 至 10 倍。
- **糖尿病、中風**：肥胖兒童長大後患有糖尿病的機會高 6 倍；中風機會增 10 倍，及誘發關節炎等問題。
- **高血脂症、高膽固醇**：不及時控制體重，肥胖兒童容易出現脂肪肝、高膽固醇、睡眠窒息症等。
- **免疫力差**：容易引起呼吸道疾病，如支氣管炎、誘發哮喘；嚴重肥胖更可能導致呼吸困難、換氣不足危及生命。
- **易蛀牙**：肥胖兒童多吃甜食，容易蛀牙。
- **心理影響**：過肥會使人行為受阻如綁鞋帶、上樓梯等，而在外貌壓力下，容易被孤立，使孩童有自卑感。

三歲女童肥胖致心臟病死

最近英國發生三歲女童因過度肥胖引致心臟病發死亡的慘劇，震驚醫學界，為免幼兒被自己的脂肪「咽死」，英國國會報告更指出當局應禁止食品商在廣告利用體育明星和名人，向兒童推銷炸薯條和朱古力等零食。除了心臟病外，亦有研究指肥胖兒童長大後患上糖尿病的機會高三至六倍，胖童血管硬化

系教授胡錦生在分析有關報告時表示，肥胖引發的高血糖、高脂、高血壓、高膽固醇，對血管構成壓力。他指超重或肥胖可能導致動脈血管內皮功能發生不同障礙，隨着年齡增長，更可引起一系列心血管疾病和其他代謝性疾病。因此，預防及控制肥胖，特別是在兒童時期有效地通過飲食調整，加強適量運動不單能改善生活質量，而且可減少心血管疾病的發生。



■山楂



■冬瓜荷葉生薏米湯



◀崔紹漢指適當按摩耳穴，可助兒童控制食欲。

機會高，長大後中風機會增五至十倍。
究竟兒童為何特別易肥？新英倫醫學雜誌指出，瘦削嬰兒竟是肥胖高危險族，由於父母怕嬰兒營養不夠，不停餵食過多食物，故愈吃愈肥。嬰幼兒及青春期是人體細胞分裂最旺盛時期，此時若「吃過火」，會刺激身體中的脂肪細胞進行分裂，增加脂肪細胞數目以容納過多脂肪，因此身體具備增肥本錢，故肥胖兒童長大後，更難減磅。

中醫認為兒童肥胖與臟腑功能差有關，這亦由於新一

代小孩子進食過高卡路里食物而缺乏運動有着惡性循環影響。小孩沉迷看電視，坐着不動，亦是致肥原因之一。註冊中醫師崔紹漢解釋兒童飲食不節，熱量吸收過多，好逸惡勞，是兒童肥胖的主因。他不建議肥胖兒童刻意節食減肥，認為會影響生長，應用基本方法即控制食量及增加運動量為主。

八歲童重一百六十磅

「肥人多氣虛，能量表現代謝慢，臟腑功能表現差。唔夠氣，又會令兒童懶言少動，消化功能受損，造成惡性循環。」崔醫師指脾胃問題影響消化功能，「食生冷食物容易損傷脾胃。」脾胃受損，水穀不化，蓄積體內，轉化為膏脂，形成肥胖。

而兒童肥胖問題亦與脾虛氣虛有關，令過度熱量代謝不平衡，而脾為生

消脂湯水 DIY (適合肥胖兒童)

■ 冬瓜荷葉生薏米湯 ■

材料：冬瓜（連皮）1斤 生薏米1兩
鮮荷葉1塊

製作：煲瘦肉

功效：肥胖者脾虛易水腫，冬瓜消水腫；荷葉去濕去脂；生薏米利水去濕。

■ 山楂烏梅湯 ■

材料：山楂1兩 烏梅5錢
決明子3-5錢

製作：2公升水煲至大半公升

功效：山楂味酸，性微溫，能促進脂肪分解，活血去瘀，消積、降血壓；烏梅（感冒不適用），去脂；決明子潤腸通便，去脂。

■ 合桃山楂玉米鬚湯 ■

材料：合桃 適量 山楂1兩
紅蘿蔔1個

製作：煲瘦肉

功效：補腎、肺；潤腸行氣化痰；利尿去水消腫；排走體內廢物。

■ 菊花靈芝杞子茶 ■

材料：靈芝2-3錢 菊花、杞子

製作：焗綠茶（如水仙、鐵觀音）

功效：補氣、靈心安神、降膽固醇、降血壓。

你的小孩如何吃得健康？

健康飲食的第一大原則是均衡營養，要攝取均衡營養，每天應進食五大基本食物——奶類、肉類、蔬菜類、水果類和穀米類，還要喝足夠的水份。

種類	年齡			
	1-3 歲	3-6 歲	6-12 歲	12-18 歲
穀米類	1-2 碗	2-3 碗	3-4 碗	3-6 碗
水果	1/2-1 個	1 個	1-2 個	2 個
蔬菜	2-4 兩	4-6 兩	4-6 兩	6-8 兩
肉類	1-2 兩	2-3 兩	3-5 兩	5-6 兩
奶類	2-3 杯	2-3 杯	2 杯	2 杯
油、脂肪及糖類	少量 (因已包含於許多食品及菜內，故不需特別建議攝取量)			

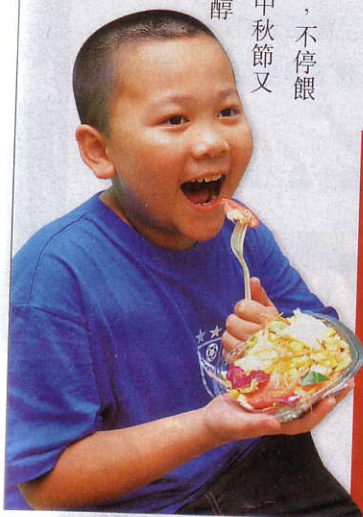
資料來源：醫院管理局

痰之源，若脾氣不足，就會形成痰濁內蘊，「呢類兒童面油多，而脾虛者容易水腫。」

他說兒童肥胖在長大後會增加患心血管疾病、高血壓的機會，這點看法與西醫相同，臨床上亦有肥胖兒童看中醫個案，但不常見，「睇過八歲嘅小朋友，體重成一百五、六十磅，血脂高，雖然未有高血壓，但長期會有影響。」崔醫師又指可透過按壓耳穴，控制小孩食欲，達減肥效果。

家長以為子女肥就是福，不停餵食，以致小胖子愈來愈多。中秋節又到，美味月餅含「超班」膽固醇及熱量，勿讓小孩吃太多。

【撰文：林因美 攝影：龍宇略】
【美術：黎漢星】



趕走肥胖小貼士

- **戒掉有害無益的茶點及零食：**糖份高而缺少營養價值的食物，如汽水、糖果、甜餅、炸薯條、炸雞脾、炸花生等應戒吃。
- **均衡飲食：**每日三餐中，食品選擇應多樣化，主食以米、麥為主，副食品則以瘦肉、蛋、魚、豆類及糖份較低的蔬菜、水果為主；避免選擇過多高糖、高脂肪的食物，當正餐食用。
- **白開水代替汽水：**口渴時，鼓勵孩子多喝白開水或新鮮果汁，少喝沙士、可樂、汽水等。
- **要吃早餐：**營養豐富及「飽肚」早餐可幫助整天食欲的控制。
- **增加活動量：**勿讓孩子整天坐著看電視，每天宜做三十分鐘帶氧運動如打球、跑步、騎單車、跳繩、游泳等。

■ 兒童每天做運動，可助踢走「肥膏」。

