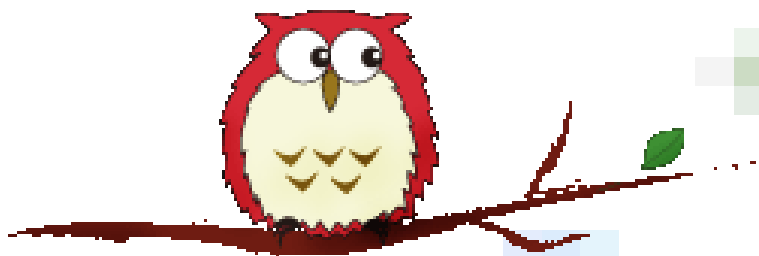


# 肥胖防治要從小紮根



左鎮國小護理師 蘇憶屏



# 小時候胖，真的不是胖嗎？

十二歲以前若是肥胖，將來仍然肥胖的機率，男性是86%，女性是88%



小時候胖長大減肥不易  
(脂肪細胞增加)

疾病大多是  
吃及缺乏運動  
出來的！





國民健康局依2009年「國民健康訪問調查」（國小學童完訪樣本數2179人）及2008年「國中生健康行為調查」結果（國中學生完訪樣本數4856人），發現國小學童及國中生日常飲食中喝含糖飲料及吃油炸食品的情形嚴重，7成4的國小學童在調查日前1天喝了含糖飲料，約9成3的國中生在過去30天內，一週內至少有1天喝含糖飲料；約有5成6的國小學童每天的食物中有一半以上為油煎或油炸，國中生在過去30天內，一週內有1天以上吃油炸食品的情形約為8成5；國小學童平日看電視及打電腦的時間平均約2小時，假日面對螢幕超過4小時。

若兒童能減少含糖飲料及油炸食物的攝取，增加身體活動量，可有效防治肥胖，保障孩子的健康，國民健康局

體重(公斤)

$$\text{身體質量指數(BMI)} = \frac{\text{體重(公斤)}}{\text{身高(公尺)} \times \text{身高(公尺)}}$$

## 兒童與青少年肥胖與過瘦定義

### 男孩 BMI 值

### 女孩 BMI 值

年齡	過輕 BMI	↔	理想 BMI	↔	過重 BMI	↔	肥胖 BMI	年齡	過輕 BMI	↔	理想 BMI	↔	過重 BMI	↔	肥胖 BMI
	5	14.0		17.7		19.4				5	13.9		17.7		18.9
6	13.9		17.9		19.7			6	13.6		17.2		19.1		
7	14.7		18.6		21.2			7	14.4		18.0		20.3		
8	15.0		19.3		22.0			8	14.6		18.8		21.0		
9	15.2		19.7		22.5			9	14.9		19.3		21.6		
10	15.4		20.3		22.9			10	15.2		20.1		22.3		
11	15.8		21.0		23.5			11	15.8		20.9		23.1		
12	16.4		21.5		24.2			12	16.4		21.6		23.9		
13	17.0		22.2		24.8			13	17.0		22.2		24.6		
14	17.6		22.7		25.2			14	17.6		22.7		25.1		
15	18.2		23.1		25.5			15	18.0		22.7		25.3		



# 身高體重對照表

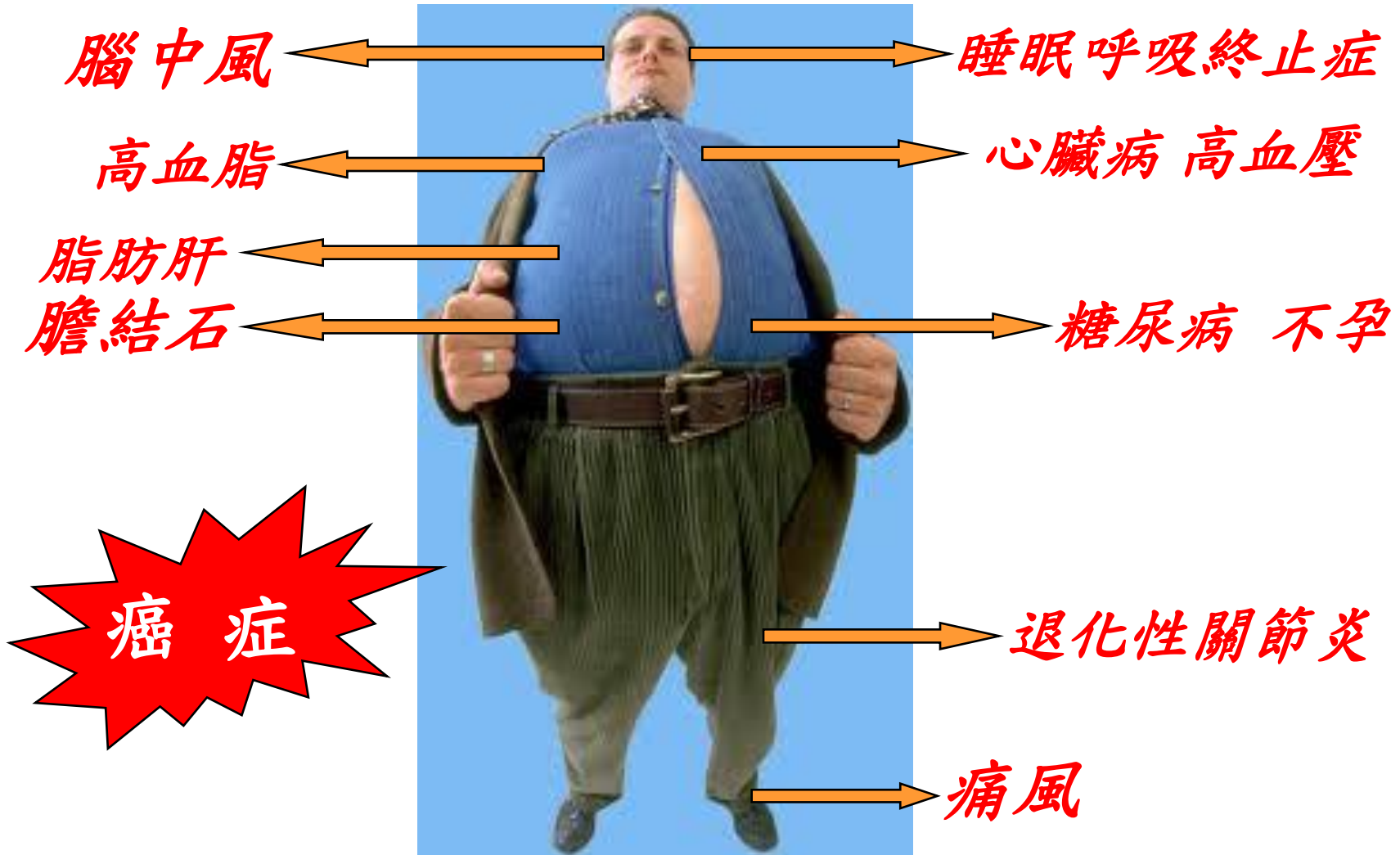
以孩子足歲年齡對照下表的身高數值，對應孩子的體重是不是在理想範圍中

年齡	身高 (公分)	男孩♂ 體重				年齡	身高 (公分)	女孩♀ 體重			
		過輕 (公斤)	理想 (公斤)	過重 (公斤)	肥胖 (公斤)			過輕 (公斤)	理想 (公斤)	過重 (公斤)	肥胖 (公斤)
7	*115	19	19-25	25	28	7	*115	19	19-24	24	27
	120	21	21-27	27	31		120	21	21-26	26	29
	125	23	23-29	29	33		125	23	23-28	28	32
	130	25	25-31	31	36		130	24	24-30	30	34
	135	27	27-34	34	39		135	26	26-33	33	37
8	*120	22	22-28	28	32	8	*120	21	21-27	27	30
	125	23	23-30	30	34		125	23	23-29	29	33
	130	25	25-33	33	37		130	25	25-32	32	35
	135	27	27-35	35	40		135	27	27-34	34	38
	140	29	29-38	38	43		140	29	29-37	37	41
9	*125	24	24-31	31	35	9	*125	23	23-30	30	34
	130	26	26-33	33	38		130	25	25-33	33	37
	135	28	28-36	36	41		135	27	27-35	35	39
	140	30	30-39	39	44		140	29	29-38	38	42
	145	32	32-41	41	47		145	31	31-41	41	45
10	*130	26	26-34	34	39	10	*130	26	26-34	34	38
	135	28	28-37	37	42		135	28	28-37	37	41
	140	30	30-40	40	45		140	30	30-39	39	44
	145	32	32-42	43	48		145	32	32-42	42	47
	150	35	35-46	46	52		150	34	34-45	45	50
11	*135	29	29-39	38	43	11	*136	29	29-39	39	43
	140	31	31-41	41	46		141	31	31-42	42	46
	145	33	33-44	44	49		146	34	34-45	45	49
	150	36	36-47	47	53		151	36	36-48	48	53
	155	38	38-50	50	56		156	38	38-51	51	56
12	*140	32	32-42	42	47	12	*142	33	33-44	44	48
	145	34	34-45	45	51		147	35	35-47	47	52
	150	37	37-48	48	54		152	38	38-50	50	55
	155	39	39-52	52	58		157	40	40-53	53	59
	160	42	42-55	55	62		162	43	43-57	57	63

★ 若孩子的身高低於\*數值，可能有潛在發育問題，建議請教小兒科或家醫科醫師，一同作孩子成長的守門員！

# 肥胖會產生什麼問題？

- 目前在醫學研究上至少12種與肥胖相關的疾病。



# 身材較為肥胖的人 常遇到的問題



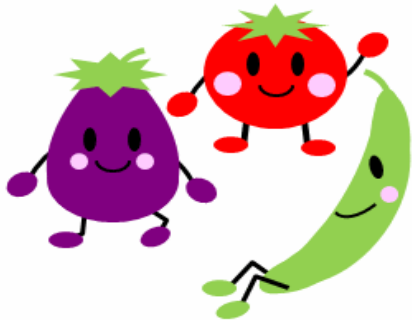
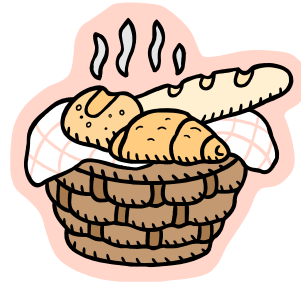
- 1. 被親友嘲笑
- 2. 著裝受限制
- 3. 易患成人慢性病
- 4. 受人冷落
- 5. 性格變得憂鬱





# 肥胖的原因

- 遺傳的因素
- 熱量的過度攝取
- 運動不足
- 心情不佳
- 荷爾蒙的異常



# 熱量的過度攝取、運動不足

- 吃入的熱量高於消耗的熱量，剩餘的熱量就會轉變為脂肪儲存起來。
- 運動量小，新陳代謝緩慢，能量消耗低，就會很容易發胖。
- 正確的減重方法可以讓我們：
  1. 變的有精神
  2. 體力更好
  3. 外觀造型變好看
  4. 得到健康。





# 健康體位5大核心-85210

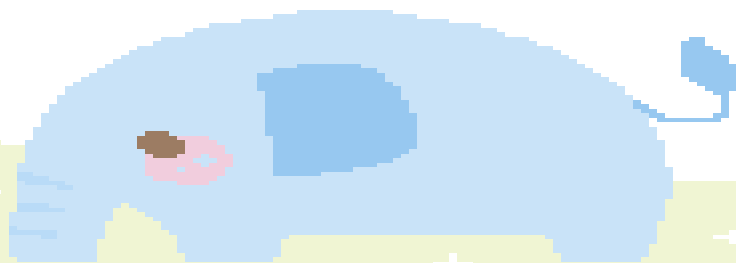
8: 每天睡滿8小時

5: 天天五蔬果

2: 四電少於2小時

1: 每天運動30分鐘

0: 不喝含糖飲料及拒絕垃圾食物，  
每天喝白開水1500cc以上



# 自我評估， 哪些可能是造成自己過胖的原因

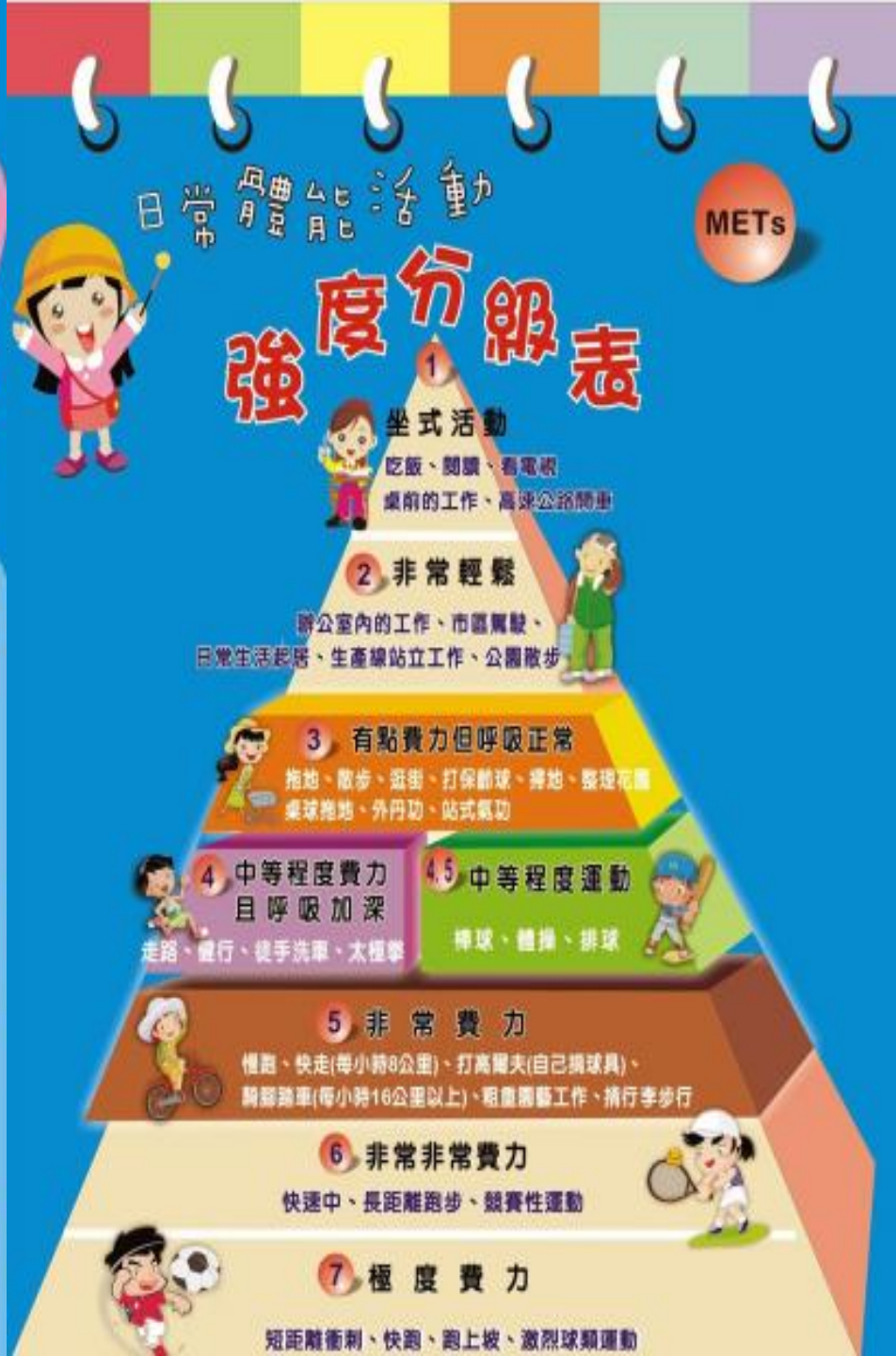
- 常吃油炸食物
- 常喝含糖飲料
- 常吃高糖或高熱量零食
- 常吃宵夜、點心
- 一天中吃蔬菜水果沒有達到5份
- 只要有電梯，就選擇坐電梯而不爬樓梯
- 雖然走路只要10分鐘，我還是騎腳踏車
- 邊看電視邊吃零食是最常做的休閒活動
- 經常看電視、打電腦、玩電動連續超過2小時
- 整天窩在室內，很少從事戶外活動或運動







體能要素	運動種類	頻率	時間
<b>心肺耐力</b>	跑步、快走、游泳、韻律、跳繩、球類運動、傳統健身運動...等有氧運動	每週至少三次	每次至少20分鐘
<b>肌力與肌耐力</b>	重量訓練、向臥起坐、引體向上、伏地挺身	每週至少二次	每次至少一至三回合
<b>柔軟度</b>	伸展操、傳統健身運動、體操...等	每週至少三次	每次肌肉伸展20至30秒
<b>身體組成</b>	有氧運動及重量訓練	每週至少三次	每次至少20分鐘 每次至少一至三回合



# 加強規律運動

☆每週在校運動150分鐘以上  
(除體育課外)

☆下課離開座位到戶外活動

☆每天運動30分鐘，累積一週210分鐘

☆多走路上學

# 早餐飲

愛心早餐：  
健康滿分，愛心無價



## 中式早餐

- ✓ 宜選菜包、五穀雜糧、饅頭配無糖豆漿
- X 油條、蔥油餅、全脂奶、奶茶、紅茶

## 西式早餐

- ✓ 宜選各種系列三明治配低脂鮮奶
- X 總匯漢堡、烤總匯三明治、烤土司塗各式醬料

## 麵包店早餐

- ✓ 全麥五穀雜糧餐包
- X 肉鬆麵包、起酥麵包、波蘿麵包



# 均衡的飲食-新版每日飲食指南





# 交通號誌食物分類法

食物 / 燈號	綠 燈	黃 燈 (一周兩次為限)	紅 燈
<b>奶類</b> 	脫脂奶、低脂奶	發酵奶、調味奶、全脂奶、乳酪、奶昔、布丁、冰淇淋	
<b>蛋豆魚肉類</b> 	水煮蛋、茶葉蛋、蒸蛋、清豆漿、豆干、豆腐非油炸之新鮮魚類、海產新鮮瘦肉、去皮去油禽肉	鹹蛋、蛋皮蛋、荷包油炸豆製品、魚鬆、魚罐頭、煎或炸之魚、熱狗、西式火腿、肉鬆、梅花肉、煎或炸之內及家禽肉	中式火腿、臘肉、鹹魚、香腸、培根、五花肉
<b>五穀根莖類</b> 	饅頭、米飯、烤地瓜或馬鈴薯、稀飯、水煮玉米、菱角、代糖蓮子湯	炒飯、炒麵、炒米粉、甜鹹麵包、煎蘿蔔糕、年糕、紅豆湯、綠豆湯	炸薯條、洋芋片、西點、甜甜圈、奶油蛋糕、速食麵、爆米花
<b>蔬菜類</b> 	各類新鮮蔬菜(川燙、少油炒)	泡菜醃漬蔬菜泡菜	乾煸蔬菜、炸蔬菜
<b>水果類</b> 	新鮮水果	果汁、水果罐頭	蘋果派、蜜餞
<b>其他</b> 	麥茶、開水、無糖飲料、代糖	披薩、漢堡、海綿蛋糕	巧克力、糖果、含糖飲料



# 黃金比例 321



均衡飲食  
好容易~

飯菜肉體積比例321  
天天水果牛奶各2份



營養大學問

吃好油，好健康!



車用假油易損壞  
人吃劣油傷健康

天下第一劣油~反式脂肪

含反式脂肪的食物

反式脂肪



天然的好油

堅果類：瓜子、花生、開心果、芝麻、腰果、南瓜子  
烹調用油：天然冷壓橄欖油、葡萄子油、花生油...等  
雖是好油仍不可過量，以免熱量過多，體重直線上升。





# 天天 5 蔬果 = 3份蔬菜 + 2份水果

- 一份蔬菜：一份蔬菜指約為**一百公克**新鮮蔬菜生重，簡易辨別方式為煮熟後約**半個飯碗**的量。



# 天天 5 蔬果 = 3份蔬菜 + 2份水果

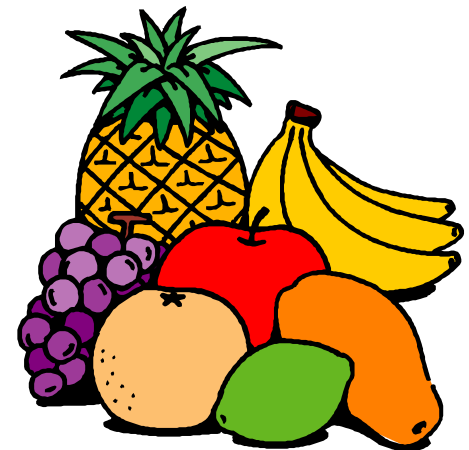
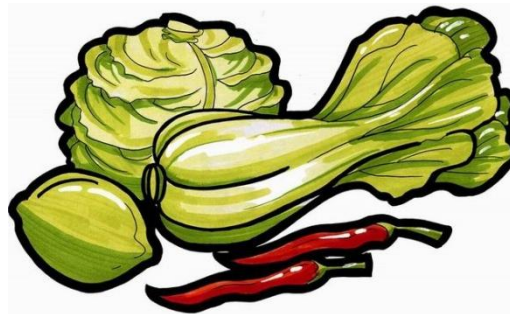
- 一份水果：一份水果約為**棒球大小**，或約為切好放置**一個飯碗量**。





# 維持健康體位的方法—健康飲食

- 高纖：五蔬果（3份蔬菜+2份水果）
- 低脂：少油炸、水果取代糕餅點心
- 減糖：少喝含糖飲料及零食如（汽水、糖果、蛋糕、點心），多喝白開水至少1500cc以上
- 睡前三小時不吃宵夜



# 進食技巧



- 吃肉去皮
- 選擇脂肪低
- 吃蛋糕去奶油
- 喝湯去浮油
- 喝脫脂奶
- 燙青菜淋不油的醬汁
- 白米飯不淋肉汁
- 吃泡麵油包只加半包
- 吃湯麵或火鍋湯少喝
- 蒸.滷.燙.水煮方式取代煎.炸.炒食物



# 謝謝聆聽



[www.disney.co.jp](http://www.disney.co.jp)

©Disney Based on the Winnie the Pooh works, by A.A.Milne and E.H. Shepard

[HTTP://DESK.XXINFO.HK.CN](http://desk.xxinfo.hk.cn)