

兒童減肥策略

編 著：劉永松

責任編輯：李德儀 葉常青

封面設計：張 毅

出 版：商務印書館（香港）有限公司

香港筲箕灣耀興道 3 號東滙廣場 8 樓

<http://www.commercialpress.com.hk>

© 2004 商務印書館（香港）有限公司

ISBN 978 962 07 2786 3

序 一

隨着社會物質生活愈來愈豐富，兒童的肥胖問題也相應地響起警號。事實上，從很多研究報告之中，我們發現香港兒童已漸漸面對心血管病的威脅；而其中四成以上的兒童，竟然擁有其中一個引發心臟病的危機因子——肥胖。

無可置疑，我們成長後是否肥胖與孩童期間是否肥胖是極度相關的，而由於心血管病是本港的第二號殺手，因此我們必須盡量遠離肥胖這個致病的威脅。

劉永松博士在書中提出了很多重要的訊息和資料，是最受家長和老師們關注及最適合他們參考的。我們深信，集各方的努力，我們的下一代必定可以享有更健康和優質的生活！

香港浸會大學
社會科學院院長
傅浩堅
2004 年 5 月

序 二

劉永松博士是我敬重的運動教育家之一。我與劉博士認識，是始於十年前在沙田威爾斯親王醫院的肥胖專科門診部。當時，我面對一個個肥胖兒童，無論如何苦勸也未能成功使他們堅持做適量運動，於是向大學體育運動科的專家請教。劉博士立刻自動請纓，到診所親自向肥胖兒童教授。其後，他更在中小學為肥胖兒童進行集體訓練，寓運動於遊戲，取得良好成績。

今天看到劉博士把他的心得匯集成書，實在令我非常高興。相信此書一定成為很多醫生、營養師、教師及家長的錦囊。

飲食失當及缺乏運動，是現代人未老先衰、罹患慢性疾病的主要原因，兒童肥胖的問題更是漸趨嚴重。據研究指出，肥胖兒童竟然像有十年煙齡的成年人一樣，日後中風的機會增加十倍，所以預防肥胖和控制肥胖同樣重要。但願通過不同專業人士的共同努力，能使我們新一代的兒童健康快樂地成長！

兒科專科醫生

梁淑芳

2004年 6月

自序

近年減肥、瘦身風氣成為潮流，商業減肥口號與推廣充斥社會，訊息既多且雜，良莠不齊，甚或有誤導之嫌。筆者自 1999 年起從事肥胖研究以來，一直留意兒童肥胖問題在香港的發展情況，了解到社會強烈需求具科學研究基礎的健康減肥知識，以協助學校、家長及兒童正視及有效處理兒童肥胖問題。

本書深入淺出，將正確、健康的減肥知識，提供給讀者參考。書中列舉了六個真實個案，及邀請了三名肥胖兒童親身示範運動動作，使讀者在閱讀時更具真實的體驗。本書建議的運動，完全可配合肥胖兒童的需要和進度。家長可根據子女的情況，設計一個既安全又可行的減肥計劃，以平衡社會上那些不科學的減肥方法。

此書得以完成有賴多方面的協助，首先感謝曾氏三兄妹協助示範運動動作；陸子聰博士協助資料搜集；多謝李靜珣小姐撰寫“營養飲食指引”一章以及多謝謝慧心小姐協助，撰寫行文生動有趣的個案。此外，若沒有李德儀和葉常青小姐在編輯及校定的專業協助，此書斷不能如期赴印。最後謹以此書感謝我的父母、妻子和兄弟長期以來的鼓勵，使我有能力繼續維持一顆熱切研究的心。

2004年5月20日

目錄

序一 傅浩堅	i
序二 梁淑芳	ii
自序	iii

第一部分：孩子需要減肥？ 001

- 1 孩子怎樣才算肥胖？ 001
- 2 肥胖也是病？ 012
- 3 減肥有辦法 013

第二部分：肥胖成因個案實錄 019

- 1 個案一：“食得是福，睡覺第一”的家俊 020
- 2 個案二：身體健康了，減肥卻落得失敗收場的情朗 021
- 3 個案三：體育課的血淚史——嘉恩 023
- 4 個案四：屢戰屢敗，缺乏支援的玲玲 024
- 5 個案五：父母縱容，有機可乘的德明 025
- 6 個案六：跌進快餐文化陷阱的正光、詠詩和詠欣 026
- 7 小結 027

第三部分：運動鍛煉實踐 029

- 1 專家告訴你運動知識 029
- 2 如何選擇適合肥胖兒童的運動？ 035

- 3 如何制訂個人運動計劃？ 038
- 4 運動安全須知 079
- 5 如何評估運動成效？ 092

第四部分：營養飲食指引 095

- 1 健康問卷：孩子飲食是否健康？ 095
- 2 跟高糖飲品說再見 097
- 3 減肥剋星——高脂肪危機 100
- 4 食得放心——吃澱粉質不致肥的竅門 102
- 5 高纖食物好處多 104
- 6 認識超市食物 106
- 7 外出飲食要訣 110
- 8 孩子的午膳 116

第五部分：重建健康生活五部曲 121

- 1 未知 121
- 2 認知 121
- 3 預備 122
- 4 行動 123
- 5 持續 124

兒童減肥策略

第六部分：給父母的話	125
1 孩子肥胖，家長有責	125
2 坐言起行，建立健康的家庭	126
附錄	131
1 嬰兒期肥胖	131
2 幼兒(六歲前)預防肥胖之道	132
3 青少年應如何面對肥胖問題？	132
參考資料	135