

肥胖的定義

肥胖是指體重比「按身高體重」的中位數高出 20%。
(請參閱後頁圖表)

肥胖的原因

1. 熱量(卡路里) 吸收過多

- 暴飲暴食的習慣
- 經常進食高糖分、高脂肪食物或快餐店、茶樓食肆的食品
- 因情緒問題、心理困擾等因素而誘發暴食症或飲食失常症



2. 熱量消耗不足，缺乏運動

- 終日坐着看電視、玩遊戲機、電腦等
- 功課太多，部分學童在課餘仍要補習
- 父母不鼓勵或無暇帶子女進行運動



3. 其他 — 例如遺傳、某些疾病或藥物的影響



胖的影響

1. 生理方面

- 過分肥胖會加重身體各器官的工作量，引致許多疾病、縮短壽命。容易患上的疾病有高血壓、心臟病、中風、糖尿病、腰酸背痛、睡眠窒息症、膽石、疝氣(小腸氣)、關節炎等

2. 社交方面

- 體形比較笨拙及動作較為遲鈍，運動能力欠佳
- 不熱心參與學校裏的活動和運動項目
- 可能被同學、朋友等取笑或排斥

3. 心理方面

- 對自己的外貌缺乏信心，自我形象偏低



兒童肥胖，如何改善？

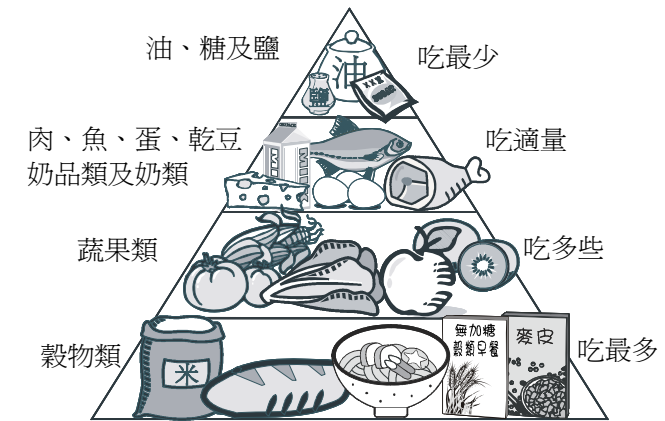
- 學生 — 立志戒除暴飲暴食的習慣及作出控制食慾的意志
- 家長 — 認識食物常識，明白肥胖不一定是健康和福氣，教導子女養成良好的飲食習慣，同時亦要以身作則，樹立好榜樣
- 學校 — 小食部減少出售高熱量食物和飲品如炸雞翼、汽水等
— 學校選擇健康的餐盒款式，避免過多肉類及油膩食物

改善體重基本法

1. 肥胖的兒童及其家長要認同肥胖情況是必須改善，及共同訂出控制體重的計劃。
2. 健康生活習慣從家庭開始，家長及其他家庭成員應積極鼓勵孩子運用意志和信心去實行良好的飲食習慣和增加運動量，切勿對孩子過於遷就或呵護。
3. 定期量度體重和身高，以增進控制體重過程的信心。
4. 教導兒童培養正確的抒發情緒方法。

控制體重方法

1. 飲食要均衡，不可偏食，鼓勵兒童參照「健康飲食金字塔」的分量比例進食(見下圖)。



2. 避免進食過多肉類、高糖分及高熱量的食物：-
 - 煎炸食品如炸薯條或薯片、春卷、油條等
 - 含高脂肪肉類如午餐肉、肥豬肉、臘味、動物皮層等
 - 小食如即食麵、杯麵、肉腸、雞翼等
 - 含高糖分食品如糖果、朱古力、中西糕點、甜品、汽水、紙包飲品、雪糕、蜜餞等
3. 選擇熱量較低的小食如水果、車里茄、脫脂奶、烱粟米、栗子等。

4. 烹調貼士

- 醃製食物時少加糖、油和醬汁
- 採用蒸、焗、白灼代替煎炸
- 肉類撇去肥肉，家禽類撇去皮及皮下脂肪
- 避免採用原隻雞脾、雞翼或扒塊，盡量以肉片、肉絲或肉粒形式，配合低熱量的蔬菜，以減低進食肉類的分量

5. 進食習慣

- 每天早、午、晚三餐要平均分配，切勿忽略早餐
- 避免吃宵夜
- 進食時要定時定量及慢慢咀嚼
- 避免一邊進食一邊看電視、閱讀或玩耍
- 避免在食物中加入調味料如茄汁、沙律醬等
- 不吃動物皮層和棄掉肥肉

6. 生活習慣上的改變

- 避免在超級市場內的零食部或糖果店流連
- 減少購買零食
- 避免出外用膳包括茶樓食肆、快餐店等
- 如須要出外用膳，應選擇清淡食物如湯麵、切雞飯(去雞皮及少油)、腸粉(少油、少醬)等
- 培養良好嗜好如集郵、繪畫等，以避免因無聊而無節制地找東西吃

7. 增加熱量消耗

- 定期進行適量運動能有效地減少脂肪的積聚，控制體重的效果更持久
- 多參與有益身心的課外活動或興趣研習班
- 協助做家务

切記： ● 預防勝於治療，控制體重可減低患慢性疾病的機會

- 良好的飲食和生活習慣才是長遠控制體重和促進健康的方法，不要太着意期望在短期內減去體重的多與少。



男

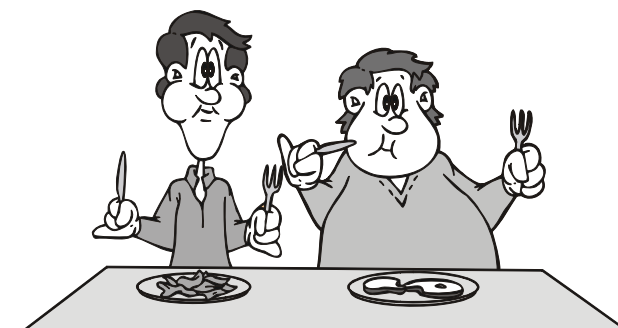
高度 (厘米)	按身高體重	
	中位數 (公斤)	中位數 x 120% (公斤)
91	12.9	15.5
101	15.4	18.4
111	18.3	21.9
121	22.1	26.5
131	26.9	32.3
141	33.1	39.7
151	40.4	48.5
161	48.5	58.2
171	56.7	68.0

女

高度 (厘米)	按身高體重	
	中位數 (公斤)	中位數 x 120% (公斤)
91	12.9	15.5
101	15.2	18.2
111	17.8	21.4
121	21.4	25.7
131	26.5	31.7
141	33.3	39.9
151	41.6	49.9
161	50.3	60.4
165	53.5	64.2

資料來源：香港 1993 年生長調查

肥胖與健康



衛生署學生健康服務

www.studenthealth.gov.hk

2011