

健康體重健康人生--淺談學童肥胖問題

駐洛杉磯辦事處文化組

周立平 提供

有人稱肥胖為美國的國難，也許是調侃戲言。但不可否認的，胖子越來越多，據估計，全球目前體重超重者多達 3 億之眾。過胖已成為威脅世界許多國家人民健康的一大因素。根據世界衛生組織報告，由肥胖引發的慢性疾病已是 21 世紀人類健康所面臨的最大挑戰之一。美國有研究數據顯示，體重問題很快將成為致死的最主要誘因。加拿大的報告也指出，肥胖的加拿大人越來越多，在人口最眾的安大略省其 18 歲以上之成年人約有一半的人有肥胖問題。而素以精緻文化自恃、傲視美國的歐洲，也有 10% 至 25%、甚至於有統計顯示 近乎 40% 的歐洲人有肥胖毛病，最糟糕的是英國，據其調查，有一半以上的成人是胖子，過去十年，學前兒童過重的比率成長了 70%。肥胖不僅是工業先進國家的問題，在發展中國家，也因為人們由鄉村趕往都市尋找工作，從而開始不利於健康的都市生活方式，如以公車代步、大量取食方便的高脂肪速食、以坐著不動的電視為主要娛樂，胖子的數目也呈快速增長。因肥胖引發的各種疾病迫使各國健保開銷大量上揚，以加拿大而言僅 2001 年一年其醫療即較前多支出了 43 億，嚴重影響其他公共經費支出，漸漸成為一個不容忽視的國際社會問題。

專家表示，對付肥胖症最重要是及早下手，務必在壞的生活習慣形成前就採取措施遏止，父母的共識與努力是解決問題的關鍵。可是根據研究顯示，即使孩子已出現肥胖症引發的病徵，多數的父母仍認為子女的體重正好，各項數據報告也嚴重反映此一事實。世界衛生組織的資料顯示：1989 年至 1998 年，稚齡 2 到 4 歲的小胖子比率由 5% 倍升到 9%。

6 歲至 15 歲的情況更嚴重，胖子由 1990 年的 5% 疾速升到 2001 年的 16%，增加不止三倍。而英國醫藥雜誌(British Medical Journal)報導，對孩子過重稍為操心的父母不到 1/4，即使心生警覺的家長也常縱容的認為嬰兒肥沒什麼大不了，時間自會解決。這種視若無睹、毫無警覺的否定態度，很可能是因為滿街胖子，因而見胖不驚，以為平常；另外一點值得注意的現象，父母向來較注重女兒的外型，而認為男生壯一點更好的傳統鼓勵兒子多吃，因而男孩比女孩更容易過重。

對兒童而言，肥胖不僅引起生理疾病，更會引發心理上的問題。由於社會對肥胖的人常有歧視及嘲諷心態，使得胖孩子經常自卑，而影響其學習成績及成人後工作上的成就。兒童肥胖問題嚴重，不容坐視。那麼到底怎麼樣幫助孩子減重呢？

首先，過重不是單一因素造成。個人生理、生活及日常習慣、社會經濟情況、所處社區環境及文化都有影響。因此須要群策群力共圖解決，專家表示首要任務是建立「拒絕肥胖各方有責」的大眾認知，才能以此為己任、共同努力。

對父母來說，要做健康的表率，提供健康飲食及多鍛鍊的環境。鼓勵孩子多做戶外活動，限制看電視及打電動玩具時間，改善飲食習慣，多購買青菜水果等健康食品、鼓勵孩子每天吃健康早餐、控制飲用過多含糖軟性飲料及油炸食物及點心。另外，注意孩子的體重、與孩子討論設定合理的目標及逐步實施的步驟，灌輸健康飲食及運動方式以建立控制體重的正確觀念、而非捨本逐末的不計營養的節食、一心只求外表的瘦削。當然，請教合格營養師或專業相關人員，也是許多父母的選擇。

學校方面，重新制定營養標準、巧思設計食譜、限制校內可銷售之食品、點心及飲料，用餐時先喝湯、增加青菜水果用量；促使學生多走樓梯上課，課餘間以運動、體操等調劑上課的悶頓，都是不難做到、有益學生身心健康的作為。

而政府也應制定相關政策，把良好的飲食及體育鍛鍊作為促進健康及預防慢性疾病的重要手段。獎勵食品及休閒產業多開發健康食品、為體育活動提供更好的服務，在社區創造鼓勵健康飲食及體能活動的環境。

肥胖雖然正成為社會的流行病，但它是可以控制的，只要社會有共識，每一份子都盡自己的責任並即刻行動，就能給孩子一個健康的明天。

資料來源：2004.11.16/今日美國報；2004.11.26/英國廣播公司；2004.11.29/路透社