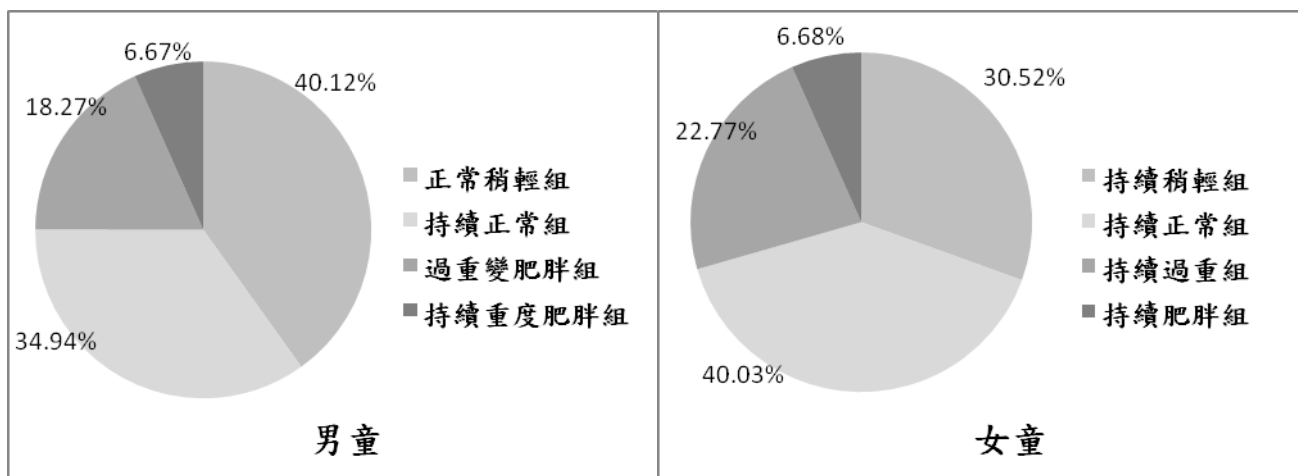


CABLE NEWS

兒童及青少年行為之長期發展研究成果摘要

小時候胖不是胖嗎？ ~讓您孩子的健康贏在起跑點~



註 1：以上分析來自 2001 年時就讀國小一年級的學童；採用 2001-2006 年的資料。

註 2：身體質量指數 (BMI) = 體重 / 身高²，單位 Kg/m²。

學童過重及肥胖被認為是愈來愈嚴重的問題。CABLE 研究顯示，在小學一至六年級，依照身體質量指數的數值，男性學童的身體質量指數的類型可以分為正常稍輕組 (40.12%)、持續正常組 (34.94%)、過重變肥胖組 (18.27%)、持續重度肥胖組 (6.67%)；女性學童分為持續稍輕組 (30.54%)、持續正常組 (40.05%)、持續過重組 (22.78%)、持續肥胖組 (6.63%)，發展類型呈現上升的趨勢。

雖然有人認為小時候白白胖胖的較可愛或是小時候胖不是問題，但是長期追蹤研究發現，有過重或肥胖的兒童及青少年，罹患高血脂、高膽固醇、高血壓、第二型糖尿病的機率增加¹。且過重或肥胖的小孩，至成人後，肥胖的可能性仍高，而會造成健康的負面影響²。

CABLE 研究³發現，父親及母親有過重或肥胖、母親工作時數過長、課後缺乏運動，學童發生過重及肥胖可能性愈大。**建議家長從子女兒童期及青春期時，就開始預防過重及肥胖的發生**，並降低學童喝甜飲料、吃零食及吃速食頻率，增加課後做運動習慣，降低看電腦及用電視時間。另外，學校、社區、媒體廣告之易致肥胖的環境同步改善，以降低兒童過重及肥胖的盛行率，增進學童健康與學習效果。

參考資料：(1)Ogden, C. L., Yanovski, S. Z., Carroll, M. D., Flegal, K. M. (2007). The epidemiology of obesity. *Gastroenterology*, 132(6), 2087-2102.

(2)Singh, A. S., Mulder, C., Twisk, J. W., van Mechelen, W., & Chinapaw, M. J. (2008). Tracking of childhood overweight into adulthood: a systematic review of the literature. *Obesity Reviews*, 9(5), 474-488.

(3)劉欣怡 (2004)。雙親工作時間與國小五年級學童體重過重及肥胖之關係。國立台灣大學衛生政策與管理研究所碩士論文。