

淺談幼兒健康體位

摘要

近年來，由於社會經濟轉型，生活水準提升，國人的生活形態與習性、工作與休閒模式都隨之急速轉型，如戶外活動長期被電視及電腦取代，造成體能活動的減少，身體活動量不足，抑或攝取過多的高熱量精緻食物，導致肥胖人口快速增加；所以，飲食的控制和規律運動習慣的養成，實乃追求健康的身體所不可或缺。依據國外統計，過去十年來，六歲孩童肥胖人口成長已至二倍，十五歲孩童肥胖人口則成長了三倍，然而，肥胖不僅影響兒童身體發展，同時亦對兒童社交時的自信心產生壓抑，造成多方面的心理障礙，更進而阻擾兒童在學校及社會上的關係。

據了解，客家飲食料理，大都與醃製、醬料、米食品與動物內臟等食品有關。因此，為了完整呈現出客家社區健康狀態的現況，期將探討高屏地區客家社區的孩童健康及脂肪百分比，並結合衛生教育計畫，以提供疾病預防和促進健康之目的。

根據資料的收集研究，客家社區的孩童雖居住在客家莊，但其食用道地的客家料理並不多，無論是米食類製品、肉類料理、客家小炒等均佔少數，唯獨醃漬類與點心類(米齊粿、擂茶)等飲食竟佔一半之多；當然其中亦包括探討家庭環境、活動時數的多寡、看電視的時數、家中做飯情形與學校吃喝的零食飲料供應情形等因子，同時運用公認的身體質量指數(BMI)來做為評估，初步發現客家社區的國小學童，過重及肥胖的比率與全國國小學童平均比較，顯示出有較多的現象。定期觀查客家族群的健康指標與危害健康的行為，並結合衛生教育計畫，來提供政策擬訂、評估施政效果，生活作息對健康標準之意義、健康處理的決策與影響因素，進一步了解客家族群的生活品質及健康需求。

根據行政院衛生署公佈的『青少年肥胖判定標準』，肥胖的定義是以身體質量指數(Body Mass Index, BMI)為基準，再參考兒童生長曲線及男女性別差異，所以2-18歲不同年齡層的男女，肥胖數值都不同，見右表：

以BMI值評定孩童體型狀況
兒童及青少年肥胖定義

年齡	男			女		
	過輕 (BMI ≤)	過重 (BMI ≥)	肥胖 (BMI ≥)	過輕 (BMI ≤)	過重 (BMI ≥)	肥胖 (BMI ≥)
2	15.2	17.7	19.0	14.9	17.3	18.3
3	14.8	17.7	19.1	14.5	17.2	8.5
4	14.4	17.7	19.3	14.2	17.1	18.6
5	14.0	17.7	19.4	13.9	17.1	18.9
6	13.9	17.9	19.7	13.6	17.2	19.1
7	14.7	18.6	21.2	14.4	18.0	20.3
8	15.0	19.3	22.0	14.6	18.8	21.0
9	15.2	19.7	22.5	14.9	19.3	21.6
10	15.4	20.3	22.9	15.2	20.1	22.3
11	15.8	21.0	23.5	15.8	20.9	23.1
12	16.4	21.5	24.2	16.4	21.6	23.9
13	17.0	22.2	24.8	17.0	22.2	24.6
14	17.6	22.7	25.2	17.6	22.7	25.1
15	18.2	23.1	25.5	18.0	22.7	25.3
16	18.6	23.4	25.6	18.2	22.7	25.3
17	19.0	23.6	25.6	18.3	22.7	25.3
18	19.2	23.7	25.6	18.3	22.7	25.3

資料來源(行政院衛生署) 計算方式：「體重(公斤)÷身高(公尺)的平方」

導致兒童肥胖的原因

1. 調味料的大量攝取(如：甜辣醬、蕃茄醬...等)
2. 在外用餐的習慣較多
3. 水份的攝取以飲料、果汁代替
4. 常食用宵夜
5. 缺乏足夠的運動
6. 飲料中太多果糖，造成肥胖
7. 使用電視、電腦的時間過長
8. 沒有吃早餐的習慣
9. 喜歡吃零食點心，導致正餐吃不下



肥胖對於兒童的影響

生理方面：

1. 小時候胖，長大之後減肥較不容易
2. 兒童與成年人的肥胖差異：成年人的肥胖是脂肪細胞體積變大，故減肥容易。但兒童肥胖則是脂肪細胞變大且數目增加，所以減肥較不容易。
3. 肥胖導致心肺的負荷變大，且容易有高血壓和呼吸困難的問題。
4. 肥胖易引發各種慢性病如：高脂血症、糖尿病、痛風等症狀。
5. 體重過重會引響整體骨骼的平衡度，造成關節的負擔，易患關節炎及產生運動傷害。

心理方面：



過胖的體型易受到同學的嘲笑，產生自卑傾向，不喜歡運動，容易情緒不穩，影響人際關係產生心理問題。

根據國外研究表示，兒童的體脂肪並不如成人體脂肪隨著年紀的增長而有所增加，兒童的體脂肪在成長的過程中會產生變化，通常來說在生命的第一年內比值呈上升趨勢直到6歲是最高的生長期而體脂肪會呈下降趨勢，到了7至8歲時會再度上升，此階段又稱為脂肪回升期。

研究顯示出孩童體型過重的原因有一部份來自遺傳居多，約占有2/5。

經輔英科技大學客家健康研究中心調查統計出，位於高屏地區的客家居民，食用肉類料理的比例約二成；客家小炒的部分食用比例也約二成，其中除了“炒野

蓮”食用的比例近四成之多；客家的米食料理食用的比例還不到一成五；反差出現較明顯的是在膽肝的食用比例超過四成，而客家鹹菜的食用比例更高達七成之高。常聽到的桔子醬卻只有不到半成的人食用，可能原因是因為地區性的問題，僅在竹苗地區較常被食用；最後，點心類的部分只有米齊粿和擂茶有超過三成的人食用。

探究客家幼童其飲食習慣對體重影響的差異中，發現客家幼童多數都可均衡攝取五大營養素，且在零食的喜好上，其食用頻率為少居多，其中發現客家幼童外食的現象並不普遍，故而對於接觸到所謂的垃圾食物機會就很少，且三餐幾乎都是由家裡提供，因此對此而言，客家幼童大部分都有很好的飲食習慣。

結論

在目前物質供應充裕之下，一般家庭不虞食物之匱乏，但卻也因此造成後遺症，形成過量或偏差式的供給孩子食物，加上缺乏運動及休閒活動，導致幼兒肥胖之增加。因此，目前台灣地區之幼兒大部份為食物攝取不當造成肥胖問題，當家長愈注意、關懷幼兒的飲食時，幼兒的體重就愈重，可能是怕餓到孩子，所以十分注意幼兒吃了多少量的東西，而不是注重幼兒吃了哪些東西。在無意中讓幼兒吃了過量的食物或是含有高糖、高油、高熱量的食物，而造成幼兒的肥胖，根據本研究資料的統計結果，我們可以得知，客家的飲食偏好重口味及醃製品，因此在飲食的習慣上需要改善口味的重鹹、鹽及甜，儘量偏向清淡的飲食，以及減少對醃製品的食用性，如此除了能降低族群的肥胖比例，還能促進族群的健康。

