

誠軒以前愛飲的盒裝飲品及運動飲品，皆屬高糖飲料，是他致肥的原因之一。

30/4/2011

●● 父母都想小朋友長得肥肥白白，但衛生署資料顯示08/09年度小學學童的肥胖率為22.2%，實在驚人。父母唔想囡變肥以致提早出現糖尿病、冠心病等疾病，就要從速糾正不良飲食觀念，否則愛錫子女反而變成害咗佢哋。●●

# 防囡變肥 有辦法

**11** 歲的何誠軒，一年多前是漢堡包的fans，「我鍾意早餐食包、薯條、薯餅和可樂。」小息時他飲盒裝飲品，午餐食晒整個健康飯盒，放學在補習社前常以漢堡包加汽水，或者麵包、腸粉等小食充電。晚上七時多的晚飯更是多肉之選，「麻麻會煎豬扒、整芝士腸、炸雞翼、雞腩俾我食，菜會吃少少腐乳通菜，再飲兩、三碗老火湯。間中會陪爸爸消夜吃即食麵。」

## ●● 愛他變成害他 ●●

媽媽何太話誠軒自小三開始發胖，鍾意吃肉及澱粉質食品，如中式蒸飯、薯仔、薯片等，加上經常在家打機，缺少運動。「初時以為佢發育期食多些也不要緊，就俾佢盡情食，盡情飲，點知就食大咗個胃。佢少飲水，鍾意甜味飲料，我就買給他飲。他稍稍走動容易流汗，我又會給他運動飲品來補充電解質。」這些飲食習慣，成為囡囡體重逾120磅，BMI達27（正常應為14-25），身體脂肪更達53.6%（亞洲同年齡男孩的標準百分比約16%-24%）的元兇。

多 菜 少 生 果  
肉 少 果 少

香港糖尿聯會學校教育計劃委員會成員、註冊營養師余思行分析，誠軒的早餐熱量高，下午茶吃有餡麵包的糖分及脂肪高，晚餐飯多、肉多且屬煎炸，魚和菜的分量少，也沒有水果及缺乏奶類（鈣質）；消夜的即食麵是油炸的，油分高。估計他每日吸收2,500-3,000卡路里，比同年齡組男孩所需的1,600-2,200卡路里為多，久而久之磅數有增無減。



余思行話，想小朋友減肥，策略應該有寬有緊，例如每星期有一日可以不跟足營養餐單，而最重要是培養小朋友對健康飲食的認知，懂得自我控制及選擇合適食品。

轉下頁 >>

何太知道田田的運動量不大，無需飲運動飲品，現鼓勵他多飲水。



余思行表示，「家長要糾正子女的飲食習慣，切忌太過嚴格限制，最重要是增加小朋友和家長對健康飲食的認知，當了解持續的不良習慣會出現的問題後，很多時候小朋友都會懂得改變過來。」

誠軒參加了香港糖尿聯會舉辦為期6個月的「健康生活」小組特訓後，最明顯是對健康生活的認知增加了。何太：「現在他會說要多吃菜、多飲水，不吃油炸食品，改吃米粉或餃子，晚餐又會吃一大碟菜，減少吃肉分量，並戒吃消夜。我亦不再給他飲運動飲品及盒裝飲品，改為飲水。生活上，他出入不搭粒改為行樓梯，每日六、七次包括上學、放學、購物等往返屋企至地下大堂，每次行七、八十級，當做運動。」現時他的BMI減至約25，脂肪百分比更大減至38.2%，成績令媽媽很欣慰。✔

誠軒每天行樓梯來增加運動量，抵讚！



## 速改6個不良習慣

香港糖尿聯會新公布的調查發現，小學生有6大不良飲食習慣，而誠軒中了首五個。

### 1 進食過少蔬果

余思行評：不吃菜，身體會缺乏纖維，容易便秘，膽固醇升高，增加患糖尿病、痛風症的風險。

### 2 進食過量肉類，尤其含高脂肪肉類

余思行評：6-12歲兒童每日只需3-5兩肉（例如2隻雞中翼等於1兩肉，一塊豬扒等於2兩肉），否則身體會吸收太多蛋白質，缺乏運動下只會變成脂肪累積。

### 3 進食或飲用過少奶類食品

余思行評：18歲前每日要有2份奶類食品，例如芝士、高鈣低脂奶，以保持牙齒及骨骼健康。

### 4 經常飲用高糖分飲料

余思行評：一般盒裝飲品含6茶匙糖即120卡路里，即使少甜仍有4-5茶匙；運動飲品含糖分更可達10茶匙，約200卡路里。因此若不是在炎熱天氣下做運動達一小時以上，並且曾經流汗，我都不建議飲用運動飲品，其實飲水便可。

### 5 過量進食高脂、高糖及高鹽的零食

余思行評：零食如薯片屬高脂、高糖、高鹽，有能量但無營養，少吃為妙。

### 6 不吃早餐

## 冠心病風險 高3倍!

小朋友肥胖會出現甚麼問題？香港糖尿聯會學校教育計劃委員會聯席主席、專科醫生楊鐸輝指出，很多研究顯示肥胖兒童傾向成年後持續肥胖，而肥胖人士患糖尿病的風險比常人高2-4倍，患冠心病的風險高2-3倍。

軒適合學，一般小學生亦唔做。



中國香港適體能總會導師梁沛忠表示，小學生最容易出現肌肉不平衡、心肺功能不足、坐姿不正確的問題，通常跟運動量不足有關。愛打機、少運動的誠軒便屬典型例子，測試後發

## 運動改善肌肉不平衡

### 改善坐姿

- 1 坐在地上張開雙腿，右腳收向左腿。注意收腹、腰挺直，左膝要直，眼望腳趾。
- 2 雙手放左腿兩側，慢慢向前撲向腳板方向。感覺腳部肌肉有拉緊便可，若覺痛便不正確。轉左腳做。每次做8下，連做三次。



### 強化背肌

- 1 雙膝跪在地上，兩腿相距一個拳頭位。
- 2 雙手雙膝按地，雙手相距約頭寬度，雙眼向前望。
- 3 左手向前伸直，維持4-5秒。每次做8下，連做三次。轉右手做。



### 改善塞背 (建議家長協助)

- 1 雙腳稍稍分開，伸直雙手。
- 2 收腹，雙手向後伸，家長感到子女肩後胛之間的肌肉有夾實感覺便是正確。每次8下，連做三次。

