

兒童瞓得足 唔會變癡肥族

足夠睡眠可以幫助成長，亦可降低癡肥機會。



康文署從去年至今年初進行了一項大型全港性普查「普及健體運動——社區體質測試計劃」，早前公布結果發現，根據國際肥胖問題工作組 (IOTF) 建議的標準界定，香港分別有 13.5% 的三至六歲幼兒，及 26.9% 的七至十二歲兒童 (30.6% 的男童及 22.8% 的女童) 屬於過重或肥胖，調查亦對兒童的飲食習慣、運動、睡眠和觀看電子顯示屏的時間等因素作

出統計和分析。其中數據更顯示有 4.1% 的小學生存在患上高血壓的風險。由於高血壓屬於中年和長者常見的慢性病，不應該出現在小學生身上，這種年輕化現象，絕對不容忽視。

脂肪細胞隨終生

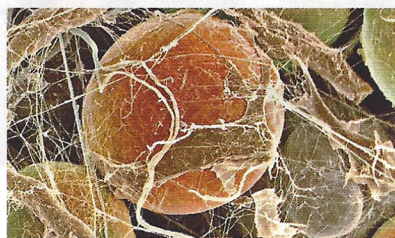
在青少年階段便出現肥胖往往影響深遠。根據美國兒科學會的研究顯示，於四歲時屬肥胖的小孩，他們成年後持續肥胖的機會是

20%，至於青少年階段已屬肥胖的，成年後持續肥胖的機會則高達 80%。中文大學營養研究中心註冊營養師張可琪指，我們體內的脂肪細胞 (fat cell) 是在兒童和青少年期才會製造和成長，而脂肪細胞一旦生成，其數量便不會減少，如果在年幼時已經肥胖，成年後再減肥就會相對困難，因為就算減肥成功，體內還會有同等數量的脂肪細胞，不會被消滅，只是體積可能變少了，之後亦容易再次發胖。所以自小控制體內脂肪細胞生長，長大後因肥胖罹患長期病的機會便可大減。

睡眠不足會變肥

調查發現香港有 17.9% 的兒童每天睡眠少於 7 小時。另有 32% 的兒童每天睡眠達 9 小時。調查指每天睡眠 7 至 8 小時的兒童比睡眠時間較多或較少的兒童有較佳的體能表現。營養師張可琪指，「睡眠過長會減少了運動量，相反，睡眠不足則會影響身體製造荷爾蒙，尤其兒童發育所需要的生長激素，亦會令新陳代謝轉差，消耗脂肪的機會減少，肥胖的機會更大。此外，睡眠不足，更會影響胞肚荷爾蒙 (leptins) 的作用，尤其在晚上 11 時至凌晨 2 時如仍未熟睡，就會令我們覺得唔夠飽，想進食，由於胞肚荷爾蒙需在睡眠期間製造，

很多家庭活動都不離飲食，極容易令小朋友變成癡肥。



在顯微鏡下的脂肪細胞。



註冊營養師張可琪指，控制脂肪細胞形成，必須在成長階段之前。

所以睡眠不足，身體沒有飽肚感，便會愈吃愈多。」

食物陷阱莫忽視

防止兒童變癡肥，需要嚴守均衡飲食，不能暴飲暴食，但體測計劃的調查顯示約有四分一的學童在一週內進食三次以上的高熱量食品，例如朱古力、糖果、汽水或公仔麩等，反映幼兒普遍攝取過剩營養，其實在日常飲食中，亦存有大量高脂肪的食物陷阱。簡單如糖水、蛋糕，營養師張可琪就指可能含有不少牛油和椰汁，五穀類進食過量亦會形成脂肪，白飯和餅乾都缺乏纖維，要盡量減少，水果和疏菜亦不應混為一談進食，因為水果有果糖成分，尤其乾果更易入口，最容易食用過量，過多的糖分最後會變成脂肪。另外出街飲食，最好少食免治肉類，例如碎

牛粥、山竹牛肉、肉醬意粉等，因為廚子為了討好食客，令其更滑，更香口，一定會使用半肥瘦肉；又如薯茸、蓮茸、蛋黃茸等，亦一定會加入了牛油或花生油。還有炒飯看似乾身，其實每一粒米表面都裹着一滴油，白灼油菜表面也會淋上一層熟油，想健康最好還是「走油」。營養師還指出嬰兒奶粉亦有可能增加嬰兒吸收過量脂肪、蛋白質和碳水化合物的機會，所以初生嬰兒的頭六個月，應該餵哺人奶，因為人奶一除了可以增強嬰兒抵抗力，亦最適合嬰兒的需要。



一碟白灼油菜如不「走油」，其實亦相當肥膩。

炒飯的油分其實一點不少。

肉醬意粉多用半肥瘦肉含有高脂肪。

乾果其實含有很高糖分。

一定要多做運動

營養師張可琪指要有效控制脂肪細胞，除了控制飲食，亦需要多做運動，因為發育階段的小朋友，為了成長的需要，新陳代謝的速度最快，只要有所郁動，就已經可以消耗能源，製造脂肪細胞的機會便會相對減少。由於成年人和長者的新陳代謝較慢，就算做同等分量的運動，都不及兒童有效，因此營養師都很執着於小朋友一定要多做運動，還要從小培養他們對運動的興趣，而且兒童與生俱來就喜歡整天蹦蹦跳跳。美國國家運動與體育協會建議兩歲或以上的幼兒每天須要有至少六十分鐘的體能活動。可是，體測計劃的資料顯示，香港只有少於兩成幼兒平均每天有一小時或以上的戶外活動，反映體能活動量頗為缺乏。從營養學的角度，張可琪指兒童和青少年都必須每星期做150分鐘帶氧運動才足夠，不過近有研究發現有部份體感遊戲如Wii，亦有接近帶氧運動的功能。

脂肪細胞只在發育時期的孩子身上才會製造和成長，所以不要做癡肥兒童。



長時間接觸智能電話和平板電腦會增加兒童肥胖和體弱機會。

電子時代令人體弱多病

最後調查亦發現當觀看電子顯示屏的時間愈多，體能活動量顯著減少，導致肥胖和體能下降。在上學的日子，每天觀看電子顯示屏（包括看電視、電影、玩電子遊戲、智能電話及平板電腦）的時間多於三小時的男童，體質指數(BMI)顯著增加，心肺耐力、肌肉耐力、下肢力量和身體柔軟度都較差。而這些活動亦會做成頸椎和手指肌肉勞損，資深物理治療師胡錦暉指，低頭太多，會令頸椎未能保持正常弧度，久而久之會加速退化，而這些頸椎毛病不一定會出現頸痛，也可能是肩胛痠痛，嚴重的可能出現手指麻痺，所以高度集中地使用電腦或智能電話時，每一至兩小時，就須要做舒展頸椎和手腕肌肉運動。F



資深物理治療師胡錦暉指頸椎和肌肉勞損，有機會導致提早退化。

防頸椎及肌肉勞損拉筋運動

長時間用電腦或智能電話後，為防止肌肉勞損，可做幾個拉筋動作，每項動作需定住20秒，並重複數次。



單手向前伸直，用另一手握著手掌四指後拉，定住20秒。

肩膊放鬆，抬首後仰，定住20秒。

一手叉腰，一手使力把頭部向側橫拉，伸展頸側肌肉，定住20秒，再拉另一邊。

預防和治療勞損性手筋發炎的手部運動。