

洋芋片是蔬果？兩成小孩搞不懂 天下雜誌

目前，全球約有 15 億肥胖成人，幾乎每 5 人，就有 1 人過胖。台灣的數字更驚人。根據 2005 到 08 年「國民營養健康狀況變遷調查」，台灣成年男性超過一半（51%）過重或肥胖。成年女性則是每 3 人就有 1 人過重或肥胖（36%）。

世界衛生組織甚至以「傳染病」，來形容快速蔓延的肥胖，稱其為「全球肥胖症」（globesity）。整理世界衛生組織統計，全球 G20 強國中，最胖的美國，超過 8 成的成年男性、7 成 7 的成年女性過重（BMI 超過 25）。連愛吃泡菜的韓國，胖子都比台灣多，男女過重與肥胖比例超過 5 成。

其中，大家愈來愈關心的，是兒童肥胖的問題。在台灣，教育部資料顯示，國小學童過重與肥胖的比例，從 2007 年到 11 年來，一直維持平均 4 個小學生，就有 1 個過重的比例。其中，男童更是近 3 人，就有 1 人肥胖。

兒童肥胖的健康風險，影響比成人更深遠。其中一個問題是，肥胖可能導致性早熟，也就是指女孩在 8 歲前、男孩在 9 歲前，出現第二性特徵。台北醫學大學小兒科主治醫師楊晨解釋，肥胖，可能讓小朋友提早進入青春期的性早熟，直接的影響是孩子可能長不高。

從父母、政府、學校、到食品廠商，都是兒童的「食物供應者」。他們塑造出的飲食環境，是兒童肥胖問題的關鍵。

國民健康局曾監看電視廣告 1900 小時，發現**食物廣告中，7 成都是高油、高糖、高鹽的食品**。台灣癌症基金會也曾做調查，詢問小朋友，「你覺得洋芋片是蔬果的一種嗎？」結果，超過 2 成小朋友認為洋芋片是蔬果，或根本搞不清楚是不是。癌症基金會的調查也發現，在外面買東西吃的時候，孩子們最常選擇的食物，是「泡麵」、「鹽酥雞」和高鹹度的「滷味」。要控制小朋友肥胖問題，食物供應者的源頭，必須負起更多責任。

當然父母也要肩負起營養教育和把關的第一線責任，幫助小孩遠離肥胖的飲食習慣。董氏基金會曾做過調查，光是家裡不放飲料，小孩就會少喝一半。

一天一珍奶 10 年胖 283 公斤 算式如下

一杯 700 毫升、含糖率 16% 的手搖飲料，含糖 112 克

1 克糖=4 大卡

1 杯手搖飲料 448 大卡+1 份珍珠 150 大卡=598 大卡

1 公斤脂肪=7700 大卡

$598 \text{ (大卡)} \times 365 \text{ (天)} \times 10 \text{ (年)} \div 7700 \text{ (大卡)} = 283 \text{ 公斤}$

謹慎選擇飲食是健康的關鍵