

《讓孩子吃喝玩樂甩掉肥肉》

图书基本信息

书名：《讓孩子吃喝玩樂甩掉肥肉》

13位ISBN编号：9789866379581

10位ISBN编号：9866379582

出版社：原水文化

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《讓孩子吃喝玩樂甩掉肥肉》

前言

推薦序 父母師長的參與，是兒童減肥的成功關鍵 張培鑫 不少研究顯示兒童肥胖跟父母親肥胖有相當關聯性，這當中固然有不可改變的遺傳因素，但仍有相當部分是來自親子間共同的飲食習慣及生活型態，可喜的是，這一部分可經由教育來改變。每個人都有「積沙成塔」的觀念，身為兒童腸胃科醫師的我，更是不忍心看著未來的主人翁們，因為不正確的生活習慣，經年累月的囤積脂肪，由兒童肥胖進入成人肥胖，進而影響到不同器官及系統的健康，造成了各式各樣的成人慢性病，成為個人及公共衛生的沉重負擔。還記得去年七月，蕭敦仁醫師跟我說，他打算從減肥專科醫師的角度，寫一本兒童減肥書，屆時要請我這個小兒科醫師為該書寫推薦序。我跟蕭醫師從廿二年前於衛勤學校受訓時分發在同一個連隊開始，就認識至今，他可說是近十年來，少見的會主動關注「兒童肥胖」這個公共衛教議題的非小兒科醫師。因此，基於公私情誼，當時我立即答應：「我將拭目以待您的大作。」事隔一年，這本書終於熱騰騰的出爐。這本兒童減肥書，是蕭醫師專為家中有小孩肥胖問題的父母們而寫的。其實，從事減肥的專科醫師都知道，兒童減肥想要成功，除了要灌輸小孩減肥及營養攝取的正確觀念之外，父母也要一起參與，因為，沒有父母愛的支持和共同營造減肥環境與減肥氛圍，兒童減肥是注定要失敗的。本書除了闡述父母為何是兒童減肥成功的重要關鍵之外，還頗有創意地提出用「吃喝」「玩樂」的另類觀念，取代傳統「飲食控制」「多做運動」的教條，教小孩在「吃喝玩樂」中減肥，讓他們在不排斥減肥的情況之下，達到健康享瘦的最後目的。另外，本書還提出四點父母必須注意的兒童減肥事項，其內容大意分述如下：一．及早發覺小孩肥胖問題 門診時最常看到的就是父母親常常有意無意忽略兒童肥胖的狀態，老把白白胖胖當成健康，錯把過多的熱量當成正常，因而使小胖變成大胖，驀然回首才驚覺到家中的小寶貝，已經再也抱不動了！由於，兒童的BMI（身體質量指數）標準值會隨著年齡增加而改變，因此，為人父母的可以藉由本書附表，及時了解兒童的健康狀況。二．不良的生活習慣，是造成小孩肥胖的主因 所謂知己知彼、百戰百勝，經由書中的說明，父母可協助家中小孩了解造成自己肥胖的生活及飲食習慣，然後對症治療，並且由父母帶頭，以身作則做對的行為、吃對的東西，以便有效改善小孩肥胖的情形。另外，父母亦能經由教育小孩正確的減肥觀念，改變自己的生活與飲食習慣，跟著家中的小孩一起健康享瘦！三．不能將成人減肥的方法套用在兒童身上 因為兒童肥胖不同於成人，兒童還會長高，不能像成人減肥一味地限制熱量，父母必須依照書中，已經由營養師計算好熱量的減肥食譜，讓自己的小孩吃得飽、吃得好、吃得健康，使得身高成長速率大於體重增加的速度；另外還要依照書中，經由體能教練精心設計的「親子健康瘦身game」，帶領小孩進行適當的運動，如此一來，不僅可以避免因為肥胖因素造成的運動不便，因而使肥胖的情況更加惡化，而且還可引導身體能量由「橫向發展」轉為「向上拉高」（自然調整BMI回到正常）。四．「老師」是兒童減肥成功的另一個關鍵 兒童一天24小時裡，在學校的時間至少占了1/3，兒童的行為深受師長及同儕影響。很多父母親都有很深的感觸，有時老師一句話，勝過父母十句話，所以如果能透過老師及同學適時的鼓勵，更能讓兒童減肥事半功倍。最後，對於從事兒童減肥的醫療人員而言，兒童減肥最大的挫折，不只來自父母的輕忽與不在意，更因為兒童本身並沒有像成人一樣有強烈的減肥動機，因此想突然改變兒童原本盡情吃喝的飲食習慣，以及要改變兒童「只要能躺就不想坐、只要能坐車就不想走路」的生活習慣，必然會讓兒童在本能情感上產生厭惡，反而影響其日後自動自發關心自己體重的意願。因此，基於以上兒童對減肥會產生的排斥心理，作者蕭醫師提出他自己這些年精心研究出的「兒童5C減肥法」，亦就是期望藉由「觀念的改變」、「關係的改變」、「習慣的改變」、「飲食的改變」以及「運動的改變」，讓兒童化被動心態為主動，持之以恆地在父母、師長以及減肥醫師的關心與協助之下，做好自我體重管理。而擁有健康、快樂的下一代，正是社會國家之福，在此將這本好書，推薦給所有的父母及師長。（本文作者為小兒腸胃科專科醫師）【作者序】用吃喝玩樂幫兒童減肥 2010年與國華兄合作出版了《減掉脂肪，才是關鍵》的減肥工具書後，我們便一直在討論，國內家長似乎更需要一本「兒童減肥書」，但書的中心思想一直到今年過年，出現較為完整的雛形，開始著手進行書籍內容的撰寫。如今書即將完稿，之所以花了這麼長的時間架構，回想起來原因只有一個「兒童減肥」的典範尚未出現！世界上各國、各地區、各種族成功防治兒童肥胖的成功案例太少，在減肥門診也是如此，面對沒有減肥動機的兒童而言，成功並不容易！直到前陣子，新聞報導新加坡政府所實施的「入伍役男肥胖比例增加，則重罰家長與畢業學校的政策」奏效，總算讓我找到了一個成功典範，質其精義，也就是讓該負責的人負責，自然容易成功。另一個成功案例

《讓孩子吃喝玩樂甩掉肥肉》

是，美國內帕維市國高中生因為體育課的改變，讓其學童肥胖盛行率全美最低，這也大大地激勵了我們。從事肥胖治療這12年來，最常被問到的問題就是：「兒童肥胖要緊嗎？」「小朋友多重才算胖？」「小孩太胖要怎麼處理？」而問問題的人，有時是媒體記者，有時是電視節目主持人，當然更多時候是憂心的家長，本書將就以上問題，逐一詳實的回答，目的在讓家有「胖小子」的家長不再迷惘，只要照著做，所有「兒童減肥」的問題，就可迎刃而解。本書共分四章，第一章為「觀念篇」，藉由將兒童肥胖的診斷、病因、健康危害、及防治模式說明清楚，希望能給家長們一個較清楚的觀念，知道為何會如此，以及應該怎麼做！而當然最重要的也就是「兒童減肥5C概念」的闡述。第二章為「吃喝篇」，在「吃的」部分提供了七套兒童減肥早餐、七套減肥健康套餐、十種十分鐘就能完成的兒童減肥簡餐，以及十種五分鐘就能做好的低熱量點心；在「喝的」部分則設計了十種五分鐘就能完成的蔬果汁；書內所提供的兒童減肥之飲食建議，期待家長能充分運用。第三章「玩樂篇」，在「玩的」部分，設計了五種「臥室版」、五種「客廳版」、五種「公園版」以及五種「武術版」的親子健康瘦身game；在「樂的」部分則分別設計了「功夫瘦瘦操」和「生肖瘦瘦舞」的兒童減肥韻律舞。第四章附錄，則是附上全台灣的兒童減肥門診一覽表、學校營養午餐健康減肥參考食譜、常見零食點心熱量參考表，更精心為讀者整理出各大類食物的中高低熱量參考表。去年，體重觀察家運動減肥中心正式掛牌營業，這是台灣第一家與醫療院所合作的減肥中心，在本書的製作上，與體重觀察家的李姿儀總營養師，及陳建國運動教練合作，在國華兄的創意發想下，提出了兒童在「吃喝玩樂」中減肥的概念，在此特別謝謝他們的協助。而幾位小模特兒是診所同仁三玫、欣怡的子女，以及姿儀的姪女，他們可愛的模樣，讓本書增色不少。當然，原水出版潘玉女主編的催促以及國華兄和思涵的規劃與協助潤稿，也是重要關鍵，一併在此表達感謝之意。民國100年是國健局推動「台灣腰動動（100），全國減重600噸」的行動年，值此時機出版此書，希望讓肥胖防治工作能由成人往前推至兒童體重管理，甚至孕婦體重管理，讓肥胖防治網更完備，國人更健康。蕭敦仁

2011年6月于桃園

《讓孩子吃喝玩樂甩掉肥肉》

內容概要

小時候胖，長大一定胖，兒童減肥，要從零歲開始！兒童減肥不同於大人，不能光靠「少吃多動」的口號，需要父母以身作則，帶著孩子把減肥觀念落實到生活，在快樂的吃、喝、玩、樂中，孩子就能成功甩掉肥肉！吃得對，喝得巧，是減肥成功的第一步*7套兒童減肥早餐*7套兒童減肥健康套餐*10種十分鐘就能做好的兒童減肥簡餐*10種五分鐘就能做好的兒童減肥點心*10種五分鐘就能做好的兒童減肥健康蔬果汁玩遊戲，跳跳舞，讓減肥事半功倍*兒童減肥健康game：客廳版*兒童減肥健康

《讓孩子吃喝玩樂甩掉肥肉》

作者簡介

蕭敦仁 台大職業醫學暨工業衛生研究所職業醫學博士，曾任衛生署桃園醫院肥胖防治中心主任。現為蕭敦仁診所院長、台大醫院環境職業醫學部兼任主治醫師、台灣肥胖醫學會常務理事。13年來致力於肥胖醫學研究及臨床工作，教導民眾做自己的體重觀察家，成功幫助上萬名病患成功減肥，甚至進而改善健康狀況。現更將減肥觀念往下延伸，幫助小朋友從小建立正確的飲食及運動習慣，擁抱健康。

《讓孩子吃喝玩樂甩掉肥肉》

編輯推薦

健康推薦 張美惠 臺大醫院小兒部主治醫師 張培鑫 張培鑫小兒科診所院長

《讓孩子吃喝玩樂甩掉肥肉》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu000.com