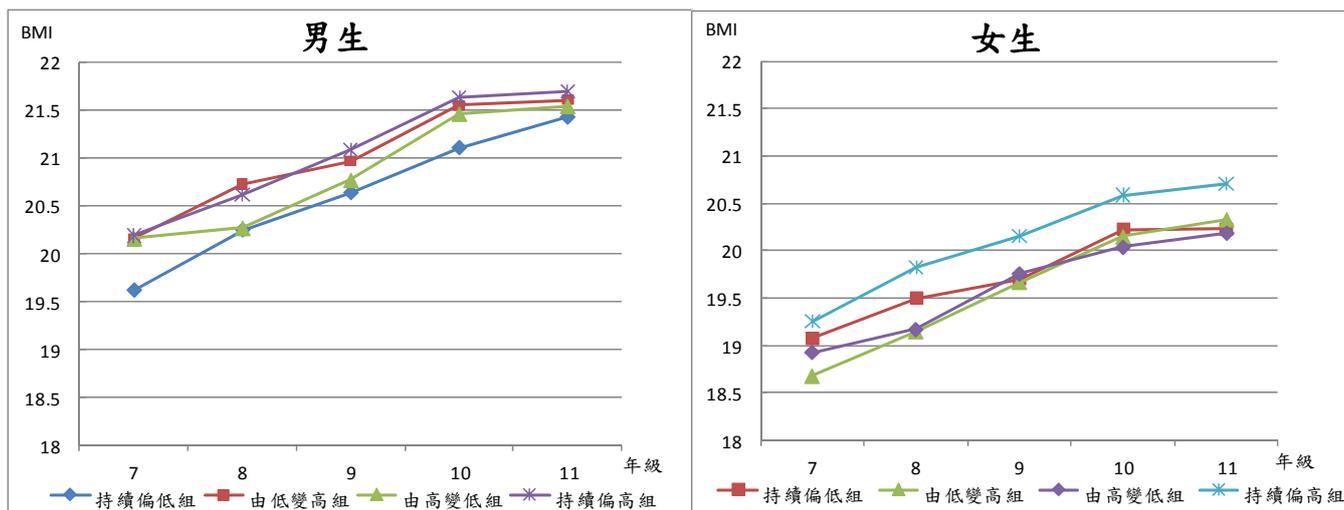


CABLE NEWS

兒童及青少年行為之長期發展研究成果摘要

看電視，越看越胖？

~帶您關心兒童超時看電視與身體質量指數之關係~



註：以上資料為 CABLE 計畫第二世代學生看電視超時發展類型於 2004 年（就讀 7 年級）至 2008 年（就讀 11 年級）之身體質量指數變化情形。

有研究¹指出成人時期的肥胖，有 17% 可以歸因於兒童或青少年時期每天看電視超過兩小時。長時間看電視與較高的身體質量指數、較差的體適能、以及較高的血中膽固醇有關；看電視造成肥胖的可能原因有三：(1) 取代體能活動的時間，降低熱量的消耗；(2) 一邊看電視一邊吃東西，且受到電視廣告行銷的影響，因而增加熱量的攝取；(3) 由於久坐，因此降低新陳代謝率。

根據 CABLE 計畫 2001 年至 2008 年的追蹤資料發現，男生在國小四到六年級回答有連續看電視超過兩小時的比率介於 61.37% 到 69.03% 之間，此比率到八年級時最高 (73.81%)，至高中階段逐漸降低，女生的變化趨勢與男生類似。將每年學生超時看電視行為（連續看電視超過兩小時）的變化，分成四個發展類型：超時看電視的機率「持續偏高」、「由高變低」、「由低變高」及「持續偏低」，探討每群學生在身體質量指數 (BMI) 上的變化，可發現「持續偏高」組的身體質量指數，均顯著地比對照組高。尤其對於男生，「持續偏高」組的 BMI 比「持續偏低」組顯著高出 1.07；「持續偏高」組的女生，BMI 也顯著地比「由高變低」組高 0.69，足見超時看電視對於兒童肥胖的貢獻²。

國外進行的實驗性研究發現，透過降低看電視的時數，能有效地降低兒童肥胖的程度。雖然造成兒童肥胖的原因還有很多，若是父母能導正孩子超時看電視的習慣，多陪伴孩子從事其他動態活動，不僅能增加親子間的感情，也能提高身體新陳代謝速度，避免體重的增加！

參考資料：(1) Hancox, R. J., Milne, B. J., Poulton, R. (2004). Association between child and adolescent television viewing and adult health: a longitudinal birth cohort study. *Lancet*, 364(9430), 257-262.

(2) 潘伶燕、邱淑媿、張新儀、吳文琪、洪百薰、李蘭 (2010)。青少年超時看電視之發展軌跡類型及其與身體質量指數之關係。2010 兒童及青少年調查研究成果國際研討會。