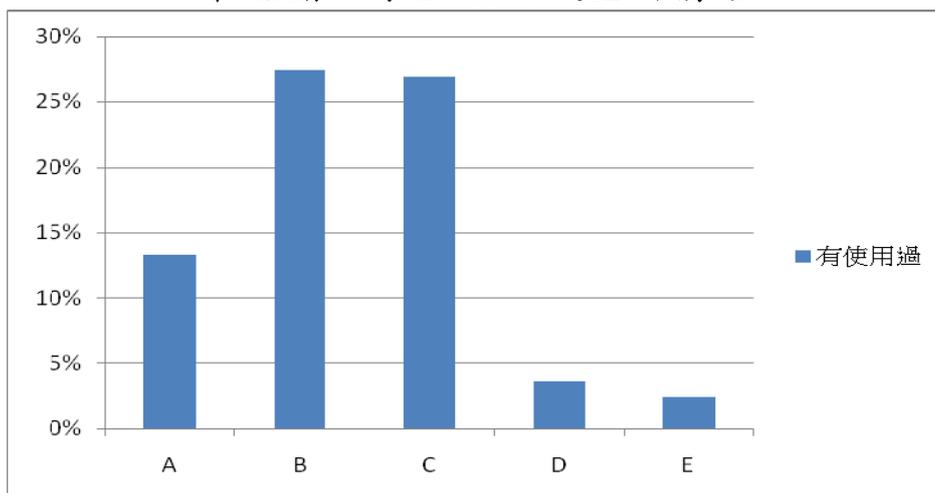


CABLE NEWS

兒童及青少年行為之長期發展研究成果摘要

您的孩子是否用了不對的方式減重呢？

~帶您關心學生錯誤減重的情形~



註：資料來自 CABLE 計畫 2008 年調查時高二學生使用錯誤減重方式的比率。

A-故意不吃早餐；B-故意不吃中餐或晚餐；

C-用餐時只挑某些食物來吃（如只吃肉或只吃蔬菜、水果）；

D-吃完東西後，會想辦法把它吐出來；E-會故意斷食 24 小時以上

減重的行為，在青少年間越來越常見。CABLE 調查發現，在高二的學生當中，有高達 52% 的人曾有減重行為。維持體重的正常值可避免慢性病上身；然而，錯誤的減重方式也可能對健康造成危害。高二學生中，有 13% 的人曾以「不吃早餐」做為減重方式；近三成的人會「故意不吃中餐或晚餐」，或是選擇「只挑某些食物來吃」。而曾使用「進食後想辦法吐出來」，或是「斷食 24 小時以上」的激烈行為來減重的人，也分別佔了 3.6% 和 2.3%。

錯誤減重方式對孩子有什麼影響？早餐是一天中最重要的一餐，規律吃早餐更與營養攝取的健全有關¹。「不吃早餐」、「故意不吃中餐或晚餐」或是「在用餐的時候只挑某些食物來吃」及「斷食」，都容易造成營養攝取的不均衡或不足；而「催吐」更可能造成食道的傷害。此等錯誤減重方式，除了造成營養不良而影響發育狀況，更嚴重的可能在日後發展成嚴重的飲食疾患問題，不可輕忽。

您可以怎麼幫助孩子？青少年對體重的關注增加，尤其以女生為多，甚至普遍有體重標準但仍想減重的情形²。而正確的減重方式，應從正確的控制飲食，增加身體活動及減少靜態活動著手。建議您多注意孩子平時是否對於自己的體重有過度不滿意地要求，或是具有錯誤的減重觀念及方法，反而影響了身體健康。

參考資料：(1) Sjoberg, A., Hallberg, L., Hoglund, D., & Hulthen, L. (2003). Meal pattern, food choice, nutrient intake and lifestyle factors in The Goteborg Adolescence Study. *European Journal of Clinical Nutrition*, 57(12), 1569-1578.

(2) 陳建今 (2008)。台北市與新竹縣七年級學生的體重關注與相關行為之關係。國立台灣大學衛生政策與管理研究所碩士論文。