

## 新國民醫院呼籲家長留意，高熱量低營養飲食易成為孩子健康的殺手！

2024-07-15

「肥胖」是目前全球各地共同面臨的重大健康議題，依據衛生福利部統計，國小生每 4 位就有 1 位符合過重或肥胖的定義。如果有腹部肥胖、血壓偏高、空腹血糖值偏高、三酸甘油酯偏高或高密度脂蛋白膽固醇偏低的傾向，且上述 5 項符合 3 個以上，就稱為代謝症候群，家長就需要多加留意。



【上圖：新國民醫院黃囍叻護理師（右圖）於課堂教導新屋國小學子「我的餐盤」的口訣】

新國民醫院為提升偏遠地區預防醫學的資訊完整性，主動將醫療資源帶入校園，協同新屋區衛生所走進新屋國中、新屋國小，主動讓新屋區的孩子了解慢性疾病的發生以及危險性。同時希望從源頭改變，以帶動整個家庭成員建立健康飲食觀；不僅幫助成人解決肥胖問題，也讓學童從小就有正確觀念。

尤其到了炎熱的夏季，許多孩子不吃正餐，每日反而攝取手搖杯、冰淇淋等夏季熱門食物，造成身體許多負擔。新國民醫院黃囍叻護理師表示，冰淇淋、雪花冰等反式脂肪多，家長須注意孩子的攝取量，並建議家長可以選擇當季且合適的水果，切塊或用竹籤串起，放置冷凍就會變成美味又天然的冰棒。除了可以選擇當季水果，注意分量外，要避免選擇已經有糖蜜漬的配料，同時要減少下一餐碳水化合物的攝取，並且不要淋醬。冰品吃完後，要多喝水、運動來加速代謝。

倘若不注重日常飲食、代謝等問題，有可能年紀輕輕代謝症候群就會找上門。因此呼籲學童日常生活中應養成建立自主健康管理的習慣，平時注意均衡飲食、少油、少鹽、多纖維、多運動等，並定期接受健康檢查，以減少慢性疾病之發生。（文/新國民醫院）



【上圖：臺北醫學大學新國民醫院主動將醫療資源帶入校園，黃曉叡護理師（前排左 1）與新屋國中同學合影】