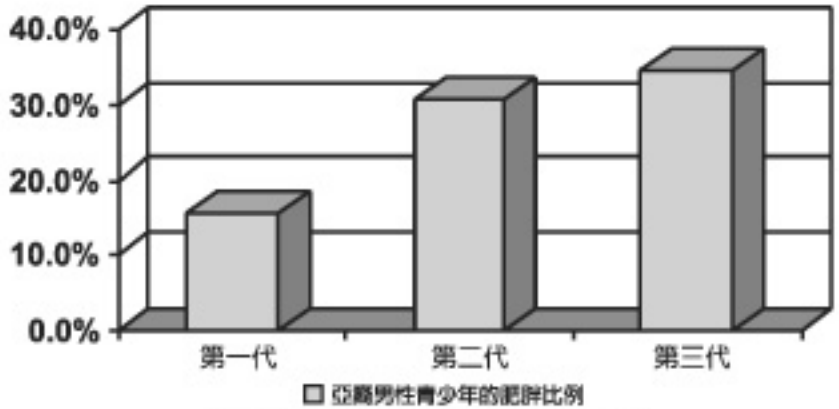
別讓孩子承受健康風險！

正視亞裔及太平洋島裔少年的肥胖問題

今日的美國小孩比以往更趨肥胖，尤其對於整日沉迷電視、電動玩具及網際網路，同時還減少參與體育活動的青少年而言，已經逐漸養成久坐少動的生活習慣。和一般人相比，亞裔及太平洋島裔似乎更少運動[1]，而高熱量與低營養及/或運動量減少的情形，將會增加健康風險並令體重上升。因此當孩子們缺乏運動、營養不良、又久坐傳媒前從事消耗精力的活動時，一些健康問題就會逐漸浮現，如高膽固醇、高血壓[2]、糖尿病、膽囊疾病、及睡眠窒息[3]等，除非家長能立即妥善應付這些造成健康風險的因素，不然孩子們今日的問題將一直伴隨他們長大成人。

根據1998年全美青少年健康縱觀研究(US National Longitudinal Study)結果顯示，所有青少年研究對象中，有肥胖問題的比例為26.5%，其中亞裔有肥胖問題的比例(20.6%)低於非洲裔(30.9%)、拉丁裔(30.4%)及白種人(24.2%)，但如果你以為亞裔青少年天生就不易肥胖，就應注意擁有移民父母並在美出生的亞裔子女，其體重過重的機率是在亞洲出生青少年的兩倍。例如，第一代(移民世代)亞裔男性青少年的肥胖比例為15.6%，第二代(在美出生，父母中至少有一人是亞裔)為30.8%，到了第三代(父母及其本身均在美出生)則為34.6%。這份研究顯示適應美國主流社會生活型態並與其同化的結果，將會增加亞裔的肥胖風險[4]。



資料來源：1998年營養期刊(Journal of Nutrition)

你可以為孩子的健康盡一份力：提供久坐之外的活動選擇

根據總統報告(President's Report)中「利用體能活動及運動提升青少年健康」(Promoting Better Health for Young People Through Physical Activity and Sports)，建議孩童每天應做60分鐘的體能活動[5]，這並不代表孩子們需要大量的運動鍛鍊，他們可以一天中多次做10至15分鐘的運動，並累積到60分鐘即可。適度而積極的體能活動，正是對抗肥胖最有效的方法之一。除了體能活動外，加入如學校及社區社團的團體活動、參加不同課程、或花時間與家人相處，不但能讓孩子遠離如看電視、打電動玩具等需要久坐的活動，還能讓他們藉由團體互動，建立自尊及對未來的目標。你可以考慮參加居住當地許多社團組織為孩子們提供的團隊運動或其他組織性活動。

請記得，只要我們今日做好防範工作，即可讓孩子明日免受慢性疾病之苦。若你想獲得有關肥胖或其他健康主題的進一步資訊，請參閱「疾病控制預防中心」(CDC - Centers for Disease Control and Prevention)網站：www.cdc.gov/nccdphp/dnpa、美國小兒科學院(American Academy of Pediatrics)網站：www.aap.org/family/fitness.htm、或美國家庭醫生學院(American Academy of Family Physicians)網站：www.aafp.org/afp/20010915/tips/7.html。

.....

1.資料來源：2000年全美心肺血液學會 (National Heart, Lung and Blood Institute)

2.資料來源：2001年Surgeon General對預防及減少過重與肥胖之呼籲(The Surgeon General's Call To Action To Prevent and Decrease Overweight and Obesity)

3.資料來源：2002年美國小兒科學院(American Academy of Pediatrics)

4.資料來源：1998年營養期刊(Journal of Nutrition)

5.資料來源：2002年1月總統報告「利用體能活動及運動提升青少年健康」(President's Report on Promoting Better Health for Young People Through Physical Activity and Sports)