

體重控制營對學童體位及生化指數之成效評估

陳惠美、張耀南、顏裕鴻

E-mail: 9126323@mail.dyu.edu.tw

摘要

本研究為國小學童 (9-12歲) 共14名的一項為期八週之體重控制夏令營，經八週的體適能訓練活動與營養知識教育的課程後，使得六名男學童體位平均減重0.6公斤，平均重高指數減少0.017 (1.549-1.532)，平均身體質量指數 (BMI) 減少0.9 (28.7-27.6) KG/M2平均腰臀比減少0.02 (0.92-0.9)，平均三頭肌皮層厚度 (TSF)減少12.2 MM，平均血液生化指數 (CHOL、TG、GPT) 分別相對減少17 MG/DL、10 MG/DL及4 IU/L，而另八名女學童平均減重1.08公斤，平均重高指數減少0.019 (1.439-1.420)，平均BMI減少5.0 (30.5-25.5) KG/M2，平均腰臀比減少0.06 (0.88-0.82)，平均TSF減少8.95 MM，平均CHOL、TG、GPT亦分別相對減少17.8 MG/DL、10 MG/DL及8 IU/L。由以上結果得知，學童體重控制夏令營，提供正確的營養知識及體適能運動之觀念，可使肥胖學童體重獲得適度控制。

關鍵詞：肥胖學童、體重控制、肥胖體位。

目錄

第一章 緒論--P1 第二章 文獻回顧--P3 2.1 肥胖的流行病學--P3 2.2 肥胖的定義--P5 2.3 脂肪的測量方法--P5 2.4 肥胖形成的種類--P6 2.4.1. 本態性肥--P6 2.4.2. 繼發性肥--P6 2.5 肥胖形成的原因--P7 2.6 肥胖對健康的影響--P7 2.7 肥胖學童健康方面的後遺症--P8 2.7.1. 生長過速--P8 2.7.2. 骨骼異常--P8 2.7.3. 呼吸道疾病--P9 2.7.4. 高血壓--P9 2.7.5. 高血脂--P9 2.7.6. 醣類代謝異常--P10 2.7.7 皮膚病--P10 2.7.8. 心理與社會障礙--P10 2.8 正確的減肥觀念--P11 2.9 理想減肥應有的認識--P11 2.10 肥胖兒童體重控制之正確方法--P12 2.11 熱量的消耗--P12 2.11.1 基礎代謝率--P13 2.11.2 身體活重量--P13 2.11.3 食物產熱作用--P13 2.12 飲食治療--P14 2.12.1 營養素的需要量--P14 2.12.2 一般飲食建議量--P17 第三章 材料與方法--P24 3.1 研究目的--P24 3.2 儀器設備--P24 3.3 研究對象--P25 3.4 評分方式--P25 3.4.1 體位評估--P25 3.4.2 重高指數--P26 3.4.3 身體質量指數評估法--P26 3.4.4 腰臀比取得--P28 3.4.5 皮下脂肪厚度測量--P28 3.4.6 血液生化檢查--P29 3.4.7 血液收集方式--P29 3.4.8 實施前的飲食現況調查及家長說明會--P30 3.4.9 營養教學課程之設計--P30 3.4.10 體適能課程--P36 3.4.11 資料收集--P36 3.4.12 資料分析--P37 第四章 結論與討論--P38 4.1 體位測量值--P38 4.2 飲食控制後對肥胖學童血液生化值的變化結果--P43 4.3 長時間鬆散的體重控制對肥胖學童體位變化之結果--P49 4.3.1 體位測量值--P49 4.3.2 體重控制計劃介入校園後對肥胖學童血液生化值的變化結果--P53 第五章 討論--P57 5.1 飲食行為改變，熱量攝取減少--P58 5.2 飲食、運動控制對血脂值的影響--P59 第六章 結論與建議--P61 參考文獻--P63

參考文獻

行政院衛生署，1993，每日營養素建議攝取量表，行政院衛生署，台北。行政院衛生署，1998，國民營養現況，行政院衛生署，台北。行政院衛生署，1994，中華民國飲食手冊，行政院衛生署，台北。郭清輝，2000，臨床醫學，46:200-204。吳仁宇，1999，學校實施學生體重控制之程序，學生體重控制二指導手冊，12:105-115。林薇、劉貴雲，2000，減脂之旅-指導手冊，行政院衛生署，台北。林薇，1998，肥胖學生體重控制教學活動設計-飲食部份，教育部體育司，台北。林慶華、李世代，2001，兒童期肥胖，臨床肥胖治療手冊，117-120。胡慕美、吳子聰、黃碧桃，1986，榮總護理，3(1):35-36。洪文賢、林薇，1997，戰勝肥胖-減重指導手冊，行政院衛生署，台北。許美瑞、洪文賢，1988，學童飲食消費行為影響因素之探討研究，國科會補助專案研究報告。徐惠松、陳偉德、陳淑琴、柯富德，1996，肥胖兒童及青少年的有色皮紋，中兒醫誌。陳偉德、江界山、黃伯超，1999，改定的生長曲線圖:台灣地區，1997，中台灣醫誌，4:256-263。陳偉德、吳康文，1993，台灣醫誌，92:128-134。陳偉德，1999，學生體動控制指導手冊。陳偉德、吳康文，1994，單純性肥胖小兒之家庭環境因子研究，中兒醫誌，35:536-41。陳偉德、柯富德、吳康文，1994，小兒肥胖居家治療:減重模式建立及追蹤評估，台灣醫誌，92:S237-42。陳偉德，1994，台灣地區之小兒肥胖，中兒醫誌，38:438-42。陳偉德，1995，小兒肥胖:評估與治療，中兒醫誌，增刊B:29-31。高美丁，1999，健康的飲食減重法，學生體重控制二指導手冊，33-42。高美丁、葉文婷、張瑛韶、潘文涵，1998，行政院衛生署國民營養現況，143-171。黃國晉，2001，肥胖治療手冊，p1。董氏基金會，1989，疾病營養系列-減重手冊。董氏基金會，1990，營養與衛生系列2-減肥與健康。楊淑惠、鄭心嫻、謝明哲，2001，台北市學齡前兒童身高及體重研究，中華醫誌，26(1): 41-50。衛生署公報，2000年7月13日出版。張仙平、金佳蓉、謝耀文、陳學良，1993，中華醫誌，19:451-460。BARLOW S. E. AND DIETZ W.H. 1998, OBESITY EVALUATION AND TREATMENT: EXPERT COMMITTEE RECOMMENDATIONS. THE MATERNAL AND CHILD HEALTH BUREAU, HEALTH RESOURCES AND SERVICES ADMINISTRATION AND THE DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES. PEDIATRICS 102: E29. GOLDSTEIN D.J.1999,THE

MANAGEMENT OF EATING DISORDERS AND OBESITY IN OVERVIEW AND THE FUTURE OF OBESITY TREATMENT. CHAPT. 12, JOHN P. FOREYT AND WALK S. C. POSITION . 139-153. GARROW J.S., AND WEBSTER J. 1985, QUETELET'S INDEX (W/H^2) AS A MEASURE OF FATNESS. INT. J. OBES. 9:147-53. PEDIATRICS., 1989, AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICIANS, COMMITTEE ON NUTRITION: INDICATION FOR CHOLESTEROL TESTING IN CHILD. 83:141-142. WENISIER R.L., JOHNSON M.H., DOLEYS D. M., AND BACON J.A. 1982, DIETARY MANAGEMENT OF OBESITY : EVALUATION OF THE TIME-ENERGY DISPLACEMENT DIET IN TERMS OF ITS EFFICACY AND NUTRITIONAL ADEQUACY FOR LONG-TERM WEIGHT CONTROL. BR J NUTR. 47:367-379.