此為103年10月份班會討論題綱，請張貼公布欄先行閱讀思考，並利用本月的班會時間進行討論。

想像未來的模樣 均衡飲食，健康體位

**一、全球30%人口肥胖 無一國家倖免**



根據一項最新的全球分析，世界上大約三分之一人口屬於肥胖，在過去30年來，沒有任何一個國家能夠有效控制肥胖問題。這項由美國華盛頓大學(University of Washington)「健康指標和評估研究所」(Institute for Health Metrics and Evaluation)進行的調查發現，全球超過20億人體重過重、甚至肥胖。其中比例最高的是在中東和北年，有將近60%的男性以及65%的女性，體重過重。在全球肥胖人口中，美國佔了13%，比例最高；而中國和印度合計佔了15%。領導這項研究的專家莫瑞(Christopher Murray)和他的同僚，檢視了1980年至2013年、全球188個國家的1,700多份研究，得出這項結論。莫瑞表示，情勢嚴峻。他說，當研究發現沒有一個國家能夠顯著的降低肥胖問題，就可知挑戰有多艱難。莫瑞說，肥胖和收入有強烈的正關連。當人變得富有，腰圍也會隨著膨脹。他強調，科學家也早已警告，伴隨著肥胖，糖尿病以及和肥胖有關的癌症也會增加。這項研究是由比爾暨梅琳達蓋茲基金會(Bill and Melinda Gates Foundation)贊助，28日發表在醫學雜誌「刺胳針」(Lancet)的網站上。

來源網址：<http://news.rti.org.tw/news/detail/?recordId=111183>

二、福態體型讓孩子的成長發育之路處處卡關



據兒福聯盟的研究調查顯示，有61.4％的學齡兒童早餐經常外食；午餐多為學校的營養午餐；晚餐則有31％的孩子經常外食。這樣不正常的外食行為，造就了2種極端不同的身材，一是全身肥油的圓滾滾體型；一是骨瘦如材、風吹就倒的瘦弱體型，兩種都會嚴重影響著身高的發育，及帶來嚴重的疾病。

肥胖對發育造成的衝擊

外食問題所帶來的影響，最常見的就是「肥胖」問題，尤其是學齡兒童較無自制力，在不知節制的食用「垃圾食物」下，小胖子和小胖妹也就慢慢的形成了。過度肥胖的孩子，通常身高發育也不會很理想，孩子飲食攝取的不均衡、挑食，骨骼發育所需的營養素可能就會攝取不足，再加上肥胖者通常運動量都不夠，運動量少又多待在室內，無法曬到足夠的太陽，維生素D便可能不足，同樣影響了身體鈣的吸收，不利於骨骼生長。

而不少含糖飲料，如可樂、手搖杯的茶飲，除了含有糖分造成多餘的熱量攝取之外，其中所含的咖啡因，也有興奮人體交感神經的效能，有可能導致孩子因咖啡因而睡不著覺，睡眠品質下降，影響體內生長激素的分泌，想長高自然很困難。

肥胖可能帶來的疾病

有一句俚語：「小時候胖不是胖」，其實是錯誤的觀念。根據臨床追蹤調查，身材肥胖的學齡兒童，有50％的機率將來成人仍為肥胖者；青少年時期身材肥胖者，則有75％的機率將來成人仍為肥胖者。過度肥胖除了可能影響轉大人之外，研究顯示，從小就肥胖的孩子，將來長大罹患糖尿病、高血壓、心血管疾病、不孕症、代謝症候群等慢性疾病的機率會較一般人要高。

心血管疾病方面

研究顯示肥胖兒童的血壓要比同齡體型正常者要來的高，而少年肥胖者在成年後罹患高血壓的風險要較少年非肥胖者機率高上9~10倍；罹患心血管疾病機率高上2倍。

骨骼系統

在青春期前，生長板尚未密合，本應還有成長的空間，但肥胖容易骨骼負荷過重，不但影響長高，甚至造成骨架異常。再加上因體重負荷過大，造成脛骨彎曲的例子亦有所見，甚至有腰痛、膝痛、走路不穩等症狀，都是因過度肥胖所引起。

內分泌系統

嚴重肥胖的孩子會常伴隨有胰島素抗性的現象，所謂胰島素抗性便是指人體中利用、儲存和產生能量的組織無法和胰島素正常反應，造成糖分在血中含量偏高，再加上高血脂的現象，成人後便有較大機率罹患糖尿病。

肺與呼吸功能

臨床上統計約有3成的肥胖兒童會有氣喘，另多數的肥胖兒童肺活量亦較同齡者差。肥胖的兒童也常伴隨有睡眠品質不佳的情形，因為肥胖的緣故，使咽喉附近的軟骨組織阻塞呼吸道，使上呼吸道變得狹窄，進而引發鼾聲，甚至呼吸中止，於是便常在睡夢中醒來，醒後會恢復正常呼吸，類似情況一個晚上發生個好幾次，影響睡眠品質，就會連帶影響了生長激素的分泌，及早晨學習的精神力、專注力。

健康成長小提醒

肥胖對成長發育來說真的是百害而無一利，除了外食之外，學生們Ｋ書常常也少不了宵夜，尤其又是以泡麵、微波熟食最易取得。一旦養成了習慣，肥胖很快就找上門了。

資料來源：《轉大人》

作者：陳潮宗

出版社：凱特文化

三、**研究：25歲過胖，恐胖一輩子**

**[](https://tw.news.yahoo.com/lightbox/%E7%A0%94%E7%A9%B6-25%E6%AD%B2%E9%81%8E%E8%83%96-%E6%81%90%E8%83%96-%E8%BC%A9%E5%AD%90-photo-000000689.html)**

* 許多民眾信誓旦旦要減重，但通常執行沒多久，便向脂肪舉白旗投降，但看到此份研究，尚年輕的民眾，恐怕要卯起勁來好好甩肉！根據美國最新研究指出，25歲之前，若有肥胖問題，不管男性或女性，35歲之後的肥胖風險將暴增許多，顯示減肥要趁早，再拖將肥胖一生！

**研究數據驚人　減重請趁早**

根據英國《每日郵報》報導，美國紐約市立大學公共健康學院調查顯示，25歲體重超標的族群，35歲後更胖的機率比常人高出許多。數據顯示，25歲保持苗條的男性，35歲後過胖的機率僅為1.1％，但25歲過胖的男性，35歲後過胖的機率飆升至23.1％。

同樣的調查，在女性身上更是顯而易見，女性若25歲時能保持身材，35歲後過胖機率是4.8％，25歲過胖，35歲後過胖機率則飆升至46.9％。顯見民眾若要減重，應趁早養成良好的飲食習慣，以免日後要改變，困難度將猶如登天。

四、**避免身材發福的「輕」生活**

6個久違的高中男同學聚餐，碰面第1句話先問：近來好不好？接著第2句就問：你的腰圍幾吋？6位瀟灑少年郎即將邁入30大關，比成就之餘，腰圍也意外成為熱門話題。

難道這是中年發福？想起學生時代穠纖合度的身材，這6位男性異口同聲問。事實上，「很多男生都在工作和結婚幾年後，迅速發胖，」知名營養師謝宜芳說。

美國康乃爾大學做過研究發現，已婚男性比他們單身、同年齡的同伴，胖約2到3公斤。無論工作或結婚後發福，主因都是男性生活型態有大轉變。

**肥胖是咎由自取？**

林耀榮2年前大學畢業、退伍後，便成為車商業務代表，他身高180公分，從國中就是學校籃球隊的靈魂人物，「以前有很多時間運動，想約同學打球也很容易，」林耀榮說，他的身材一直保持得令人羨慕。

在，他摸摸肚子傻笑說：「好像真的胖了點。」退伍後，林耀榮1星期打1次籃球，如今1個月難得打1次球，他原本食量就大，加上運動量迅速減少，腰圍便一吋吋增加。

像林耀榮這般，若說男性工作後發胖是咎由自取太言重，「但男性工作後某些行為，確實很容易造成發胖，」書田診所家庭醫學科主任何一成提醒。

其中罪魁禍首是運動量迅速減少，飲食熱量攝取卻暴增。運動是防止肥胖的不二法門，這是老生常談，但台灣男性經常工作至上，時間不夠，就捨去運動時間。加上工作後的熱量攝取遠高於學生時代，肥胖問題因運而生。

資料來源：2006-08 [Cheers雜誌71期](http://www.cheers.com.tw/magazine/magazine.action?id=472)

「想像未來的模樣」題綱討論：

1. 你是否曾想過自己飲食是否均衡，每天蔬果是否攝取充足？你知道“每日五蔬果”嗎？查查看，每日五蔬果有什麼好處？該怎麼吃到足夠的量？
2. 你常喝手搖飲料嗎？除了熱量過高帶來肥胖問題以外，手搖飲料裡的果糖是怎麼來的？對健康的影響是？
3. 減肥要趁早，根據研究，年紀愈大想要改變體型也愈困難。儘管你現在可能身形苗條，但隨著將來長大、出社會、工作、結婚，你現在的體型到時已經回不來了。你有想過如何維持健康的體態嗎？維持健康的體態有什麼好處？對工作、事業、家庭有幫助嗎？

\*為鼓勵同學參與，各班可分組進行討論，每組討論一項設計，最後再上臺報告發表成果。

\*本學期將有四回「想像未來的模樣」議題討論。連續兩次交回討論單且書寫認真之班級，將公開表揚並頒發獎品。

\*若同學欲以個人身分回應議題討論，請將回應內容用A4紙張直式橫書打字交至訓育組。不限名額，佳作者亦有獎勵。