# 小学生肥胖的原因及对健康成长影响

来源：网络 作者：天地有情 更新时间：2024-06-06

*小学生肥胖的原因及对健康成长影响有关专家指出，小胖墩儿的胆固醇和脂肪酸比体重正常的儿童要高，血脂也会偏高，容易引发一些“成年疾病”，如糖尿病、高血压、脂肪肝、冠心病等。小胖墩儿抗病能力也比体重正常的孩子差。小胖墩儿体内脂肪过多，耗氧量比正常...*

小学生肥胖的原因及对健康成长影响

有关专家指出，小胖墩儿的胆固醇和脂肪酸比体重正常的儿童要高，血脂也会偏高，容易引发一些“成年疾病”，如糖尿病、高血压、脂肪肝、冠心病等。小胖墩儿抗病能力也比体重正常的孩子差。

小胖墩儿体内脂肪过多，耗氧量比正常孩子高出30%至40%，体内氧气“入不敷出”，因此孩子会无精打采，容易疲劳，嗜睡，注意力不集中，影响学习效率。调查表明，肥胖小学生大都存在学习困难的现象。

（一）肥胖形成的原因

体内脂肪过多积聚，体重超过正常标准的20％时，即称为肥胖。肥胖形成的原因有多种，有：遗传、生活方式、缺乏锻炼、医疗和药物的因素等。

遗传：父母中只要有一方是肥胖的，那儿童就有40%肥胖的机率，如果父母双方都肥胖，则孩子就有80%肥胖的可能了。

生活方式：我们都生活在一个物质丰富的社会，快餐、酒宴、零食应有尽有。甜食、脂肪含量高的食物、淀粉类食物、甜饮料，少食、不食蔬菜。饭后不活动，食后即睡，进食次数少而过量，进食次数多而量少。

缺乏锻炼：优越的条件让孩子门失去了最基本的锻炼方式，爸爸妈妈可以用各种代步工具带孩子们去任何地方，方便快捷的通讯方式也减少了孩子们锻炼的机会。电视更是罪魁祸首，据统计60%的儿童肥胖和每天超过5个小时的看电视有关。运动不足、消耗减少、能量过多储存，造成肥胖。

医疗和药物因素：患有甲状腺、肾上腺、心脏和肺部等疾病也可以导致肥胖。治疗这些疾病的类固醇药也可以导致肥胖。

（二）肥胖对人的危害

我们中国人有“胖就是福”的观念，孩子只要能吃就是好的，儿童肥胖的情形越来越严重。肥胖的原因虽然有很多种类，但吃多动少是造成肥胖的重要因素。当孩子的体重比按身高计算出的标准体重超出20%时，被视为超重，超出40%被认为严重超重。超重儿童变成肥胖成人的可能性有多大？“小时候胖不是胖”的观念其实并不正确，人类血管内动物脂肪的沉淀自儿时就开始了，儿时胆固醇过高或血糖过高，成年以后很可能持续下去。孩子超重的时间越长，他成年后肥胖的可能性就越大。一般在进入青春期后继续保持超重的儿童，成年后肥胖的可能性有80%。

肥胖儿童在健康上问题重重，其主要有：

1、呼吸不顺：因其口咽部位的软组织过于肥厚，影响呼吸时空气的进出，尤其是在睡觉的时候。所以会引起晚上的睡眠不足，进而造成白天精神不齐，上课打瞌睡注意力不集中，学习能力下降。

2、心脏功能不佳：心脏为了维持庞大身躯的血流循环，心跳及心肌收缩力势必要较一般正常儿童增加才能应付的来，长久以后心脏也会承受不住而导致衰竭。

3、血管循环不好：血管内因过多脂肪逐渐的堆积而使血管变窄，硬化，阻力增加，血流因此会受到相当的影响，易导致高血压、血管破裂及脑中风。

4、肺活量不足：因为体重增加了，所以身体需氧量增加及产生二氧化碳也增加，氧气及二氧化碳都需由肺部来转换的，因此肺部的负担自然增加了，但肥胖的胸壁赘肉会影响肺部的正常扩张，就是肺活量的减少，尤其在运动时可见肥胖儿童呼吸会比较困难，稍微爬个楼梯也会喘不过气来。

5、新陈代谢失调：可能因摄入了过多的营养物质使身体无法适当的调理掉，研究显示有二成的肥胖儿童会有尿酸过高及五成的肥胖儿童会有胆固醇过高，这些正是造成儿童心肌血管疾病的危险因子。

6、运动伤害：因肥胖的身躯使骨骼及肌肉的承重增加，肢体灵活度减少，在做剧烈或快速运动时，肌肉及关节的协调性不足而易受伤，且皆属于重度创伤，其伤害程度要较体态轻盈者为重（这在我们体育课中也时有发生）。

7、心理挫折感：肥胖儿童在同辈中常常是被取消的角色，因本身体形笨重不灵活，自幼心理即会蒙上自卑感，对其日后心理的发展不利。

（三）肥胖的应对策略

现在生活条件好了，肥胖儿童越来越多，这已经是一个不可忽视的问题。据统计资料表明，目前，儿童的肥胖，除少数与遗传、疾病有关外，绝大多数都属于单纯性肥胖。这种肥胖是因为吃得太好和运动量太少引起的。对于肥胖儿童，如果采取合理的膳食结构，加强体育活动，随着个子的不断长高，肥胖是完全可以改善的。但对于药物、保健食品减肥，目前主要还是针对成年人的，对于我们青少年来说是有害的，所以我们不宜服用减肥药物。

为了预防肥胖，我们应注意以下几点：

1、早行动、早预防。我们应认识到发胖对我们的危害，让我们建立良好的饮食习惯，进行预防。

2、加强体育锻炼。许多肥胖儿并不比正常儿童吃的多，而主要是活动比其他孩子少。所以要减轻体重，增加运动消耗是重要的。应鼓励他们多参加集体活动，多散步，尤其是游泳，打球等，对于减轻和预防肥胖是非常有益的，应充分利用孩子好奇心强和争强好胜的特点，选择适合自身特点的运动项目，激发锻炼的热情。

3、培养良好的饮食习惯。肥胖有一定的遗传性，但是更多的是“遗传”父母的不良习惯，这一点应引起我们充分的重视。适当限制高脂肪、高简单糖类的食品，多吃蔬菜、水果，少吃零食，餐前不喝甜饮料等，都应做到。

4、有节制地看电视、用电脑。餐后看电视、玩电子游戏、吃零食等不良习惯都是肥胖的原因，看电视太多，沉迷电子游戏都会对健康不利，容易导致肥胖。

小胖墩儿的家长必须引起高度重视视，在合理安排孩子饮食，参加一些体育锻炼，采取一些必要的措施减肥的同时，也要加强孩子学习的辅导，保护孩子的身心健康发展，是孩子健康成长。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！