



減肥恐影響發育 母女不和點收科？

9-15歲

問 女兒今年13歲，從小到大都很貪吃。身形略胖，身高只有155cm，但體重接近56kg。最近忽然說要減肥，連最愛的薯片都不再碰，早餐不肯吃，晚餐甚至戒掉了澱粉質食物。我也明白女孩子愛美，但現正值發育時期，需要足夠營養，加上她個子不高，我實在擔心她因為減肥過度而影響身體成長。於是我跟她說不要減肥，但她卻不聽，結果2個月後她真的瘦了4kg。我忍不住大罵，並說不給她零用錢直到她回復正常飲食為止。結果關係僵化，現在她一回家便走進房間，不肯跟我說話。其實我女兒的情況真的需要減肥嗎？如此會影響發育嗎？

答 根據18歲以下青少年的身高別體重圖表，身高155cm的女生，體重中位數約為45kg，而超出中位數的20%（即54kg）就會被列入為肥胖。從個案描述可見，女兒體重56kg超出了中位數的12%，屬於肥胖，的確是需要減肥。要留意的是，13歲女生還有長高的空間，在這段青少年發育時期，我們一般都不建議以減輕重量作減肥準則，反而是調整身高體重比例。亦即是說，讓孩子的長高速度比增磅速度快，因此有必要維持均衡飲食以幫助增高。

發育時期宜增高代減磅

媽媽先不用忙於責罵，可從女兒角度多加了解，到底她減肥的原因是什麼？若真的是「貪靚」，不妨認同她。例如說：「見你瘦了，媽媽看到你的努力，不過不是輕就可以了。反而要均衡飲食，有足夠的營養，皮膚也會更好。」像戒掉薯片絕對是好事，能讓她減少不必要的熱量，家長可讚揚她的努力。然而女兒不肯吃早餐，就有問題了。

早餐為大腦提供糖分，讓頭腦保持清晰，在求學時期尤其重要。家長一方面可跟她解釋早餐的重要性，一方面給予行動支持，例如為她準備麥皮、三文治等健康早餐。另外亦可建議她奉行少食多餐，平均每4至6小時進食一次，令血糖穩定，就不會容易肚餓。每天必須攝取適量澱粉質，實行多菜少肉，還可加插健康的小食，如進食2份水果。可以的話每天配合30分鐘的帶氧運動，如跑步、游泳等就最理想。

至於女兒在2個月內瘦了4kg，其實也是適當的減磅速度。一般來說，正常成人以每星期減1至2磅最為理想，只要不超過這個數字就沒有問題。要留意的是，體重輕了未必代表她減掉脂肪，有可能只是減掉水分或肌肉，並不代表減肥成功。然而只要實行以上正確的做法，相信女兒慢慢也會達到目標。

資料提供：[聖雅各福群會](#)註冊營養師黃綺雯



9-15 歲

問

女兒今年13歲，從小到大都很貪吃。身形略胖，身高只有155cm，但體重接近56kg。最近忽然說要減肥，連最愛的薯片都不再碰，早餐不肯吃，晚餐甚至戒掉了澱粉質食物。我也明白女孩子愛美，但現正值發育時期，需要足夠營養，加上她個子不高，我實在擔心她因為減肥過度而影響身體成長。於是我跟她說不要減肥，但她卻不聽，結果2個月後她真的瘦了4kg。我忍不住大罵，並說不給她零用錢直到她回復正常飲食為止。結果關係僵化，現在她一回家便走進房間，不肯跟我說話。其實我女兒的情況真的需要減肥嗎？如此會影響發育嗎？

減肥恐影響發育 母女不和點收科？

資料提供：聖雅各福群會註冊營養師黃綺雯

答

根據18歲以下青少年的身高別體重圖表，身高155cm的女生，體重中位數約為45kg，而超出中位數的20%（即54kg）就會被列入為肥胖。從個案描述可見，女兒體重56kg超出了中位數的12%，屬於肥胖，的確是需要減肥。要留意的是，13歲女生還有長高的空間，在這段青少年發育時期，我們一般都不建議以減輕重量作減肥準則，反而是調整身高體重比例。亦即是說，讓孩子的長高速度比增磅速度快，因此有必要維持均衡飲食以幫助增高。

發育時期宜增高代減磅

媽媽先不用忙於責罵，可從女兒角度多加了解，到底她減肥的原因是什麼？若真的是「貪靚」，不妨認同她。例如說：「見你瘦了，媽媽看到你的努力，不過不是輕就可以了。反而要均衡飲食，有足夠的營養，皮膚也會更好。」像戒掉薯片絕對是好

事，能讓她減少不必要的熱量，家長可讚揚她的努力。然而女兒不肯吃早餐，就有問題了。早餐為大腦提供糖分，讓頭腦保持清晰，在求學時期尤其重要。家長一方面可跟她解釋早餐的重要性，一方面給予行動支持，例如為她準備麥皮、三文治等健康早餐。另外亦可建議她奉行少食多餐，平均每4至6小時進食一次，令血糖穩定，就不會容易肚餓。每天必須攝取適量澱粉質，實行多菜少肉，還可加插健康的小食，如進食2份水果。可以的話每天配合30分鐘的帶氧運動，如跑步、游泳等就最理想。

至於女兒在2個月內瘦了4kg，其實也是適當的減磅速度。一般來說，正常成人以每星期減1至2磅最為理想，只要不超過這個數字就沒有問題。要留意的是，體重輕了未必代表她減掉脂肪，有可能只是減掉水分或肌肉，並不代表減肥成功。然而只要實行以上正確的做法，相信女兒慢慢也會達到目標。