



快訊 ▶ 快訊／自撞肇事留疑問！林志穎「仍無法完整拼湊」 14:41

udn / 生活 / 生活新聞

聽新聞 ▶ 0:00 / 0:00

疫情漸緩 趁暑假開始「兒青減重」 醫師教您怎達標

2022-07-25 14:56 聯合報／記者 呂慧瑜／嘉義即時報導



經嘉基減重門診醫師郭馨璟透過飲食管理及運動，四個多月已減重11公斤。圖／嘉義基督教醫院提供

讚 0 分享 分享

受疫情影響，17歲男丁丁(化名) 學校施行遠距教學，加上媽媽廚藝佳，導致宅在家、吃的多、動的少，體重逐漸增加，體檢時發現肝功能指數異常，到嘉基腸胃肝膽科就診，評估可能是肥胖造成的脂肪肝，轉診至青少年暨兒童減重門診做處置；嘉義基督教醫院提醒，疫情稍緩趁暑假減重，邀父母參與能增加兒青減重的成功率，讓身體維持最佳健康狀態。

經嘉基減重門診醫師郭馨璟了解丁丁的作息及飲食習慣後，與其家人訂下減重目標，經由深度飲食管理從飲食中學習認識食物的熱量，做到總量管制達到減重的目的，讓肝功能恢復正常，並且透過飲食管理及運動，四個多月已減重11公斤，肝功能指數逐漸下降，BMI從30.49降到26.04，丁丁身材也顯結實。

醫師郭馨璟提醒，減重要選擇低油和清淡的食物，如清蒸、水煮、涼拌等菜餚；若無法避免油炸食物，可將外皮去除後食用；蔬菜可以增加飽足感，但夾菜時盡量滴乾湯汁，或用開水、清湯洗過再吃，如此可避免食入過多的油和鹽；濃湯、勾芡食物、碎肉製品含大量太白粉及油脂，盡量少吃。

她呼籲，減重過程應循序漸進，因孩子仍處成長期，不可過度限制熱量的攝取，以免阻礙生長發育，父母在處理兒少的肥胖問題可以諮詢「兒童肥胖門診」做合適的健康檢查及專業醫療團隊的協助，讓孩子邁向健康的生活。





17歲男丁丁(化名) 學校施行遠距教學，加上媽媽廚藝佳，導致宅在家、吃的多、動的少，體重逐漸增加造成脂肪肝。圖／嘉義基督教醫院提供

減重

肥胖

延伸閱讀



成醫與嘉基高齡醫學研究中心 聚焦2025超高齡社會



大甲警分局暑假預防犯罪宣導 警犬「花花」拍宣導片



暑假親子遊 遊艇、馬術、動畫主題任你玩

