

研究：兒童和青少年營養不良 身高 「差人 20 公分」

2020 年 11 月 15 日



營養均衡的飲食對成長階段非常重要

研究顯示，在兒童和青少年階段飲食不良，平均身高可能會比其他的同齡人矮 **20 公分**。

2019 年的全球調查發現，荷蘭 19 歲男孩平均身高達 183.8 公分，為全球最高，東帝汶 19 歲男孩平均身高只有 160.1 公分，為全球最矮。

英國 19 歲男孩平均身高為 178 公分，全球排名第 39 位，比 1985 年的調查全球排名第 28 位有所下滑。

這個調查結果在醫學刊物《柳葉刀》（The Lancet）上面發表。

研究人員表示，長時間追蹤調查全球各地兒童和青少年的身高和體重變化非常重要，因為這個數據能反映出不同地方的兒童和青少年的飲食營養情況，以及他們生活的環境對健康的影響。



青少年階段的飲食營養需要更多關注

包括倫敦帝國學院（Imperial College London）在內的研究團隊分析了 1985 至 2019 年之間超過 2000 件不同的研究結果，包含的數據量多達 6500 萬名 5 至 19 歲的兒童和青少年。

他們發現在 2019 年，歐洲西北和中部的兒童和青少年平均身高全球最高，而南亞、東南亞、拉丁美洲和東非等地方的 19 歲青少年平均身高全球最矮。

調查結果表明，在 2019 年：

- 老撾的 19 歲青少年平均身高為 162.8 公分，相當於荷蘭的 13 歲男孩的身高。
- 危地馬拉、孟加拉、尼泊爾和東帝汶的 19 歲女孩平均身高為 152 公分，相當於荷蘭的 11 歲女孩。
- 英國的 19 歲男孩平均身高 178.2 公分，19 歲女孩平均身高 163.9 公分。
- 在過去的 35 年之間，兒童和青少年平均身高增長最多的國家是中國和韓國。
- 但是在許多撒哈拉沙漠以南的非洲國家，兒童和青少年的平均身高自從 1985 年以來就沒有增長，只是持平，甚至變矮。



體重差距

研究人員也看這些兒童和青少年的身體質量指數（BMI），這個指數可以按身高和體重來推算他們是否超重、肥胖或體重過輕。

研究人員發現，太平洋島嶼、中東地區、美國和新西蘭等地的 19 歲青少年身體質量指數為全球最高。

與此同時，南亞地區，例如印度和孟加拉等地的 19 歲青少年身體質量指數為全球最低。

研究人員從全球最高和最低的身體質量指數大致估算出兩者之間青少年的體重可能相差 25 公斤。

有些國家的兒童在 5 歲的時候身體質量指數非常健康，但是到了 19 歲的時候就很可能會體重超重。

男女身體質量指數BMI（按國家）

19歲，2019年

男



最高

庫克群島

29.6 BMI



最低

埃塞俄比亞

19.2 BMI



女



最高

湯加

29.0 BMI



最低

東帝汶

19.6 BMI



資料來源: NCD RisC

BBC

先天遺傳和後天環境

研究人員表示，遺傳基因雖然是決定一個人身高體重的極為重要的因素，但如果是以整個國家人口的健康來衡量，飲食營養和環境就非常重要。

研究人員還表示，全球的飲食營養關注焦點過多集中在 5 歲以下的幼兒，但青春期的兒童，以及青少年階段的飲食營養和成長形態也需要更多關注。

這項研究的其中一個主要研究人員，倫敦帝國學院的馬汀內斯表示，兒童和青少年期間有健康的體重和身高對他們以後的一生都有重要幫助。

她表示，兒童和青少年攝取均衡的飲食營養，既能夠幫助他們長高，又不會讓他們體重過重。

倫敦衛生與熱帶醫學院（London School of Hygiene and Tropical Medicine）的丹古爾（Alan Dangour）教授表示，這項研究和分析結果能幫助全球各地政策制定者著手改善兒童和青少年的飲食營養。

轉自: <https://www.bbc.com/zhongwen/trad/science-54845643>