

### S3CL 陳詠芝 <肥胖的問題>

小時候胖不是胖，這是錯誤觀念，「肥嘟嘟」雖然惹人愛，但不一定就健康的。

爲什麼會肥胖呢？導致肥胖的成因是包括兩方面。一是先天的遺傳因素，二是後天的環境因素。後天的環境因素：飲食習慣，運動、生活習慣及文化背景等。

肥胖對身體的影響被視爲一種要認真處理的慢性疾病。例如：高血壓、冠心病、睡眠窒息病和一些癌症等。所以不要輕視肥胖。

其實肥胖也可以處理的，要防止體重進一步，減輕現時的體重，長期維持體重在減磅後的水平。具體說，控制體重方法有調節飲食習慣，運動、行爲治療和減肥藥物。

不要輕視肥胖，身體健康的人自然美。