



Persatuan Pengguna Pulau Pinang
Consumers Association of Penang
檳城消费人协会 பிணாங்கு பயன்பட்டாளர் சங்கம்

Websites:
(in English, BM, Chinese,
& Tamil)
www.consumer.org.my

10 Jalan Masjid Negeri, 11600 Pulau Pinang, Malaysia
Tel: 604-8299511 Fax: 604-8298109
email: consumerofpenang@gmail.com

檳城消费人协会
2026年3月4日 文告

世界肥胖日：儿童肥胖问题刻不容缓

今天（3月4日）是世界肥胖日。值此之际，檳城消费人协会（CAP，简称檳消协）呼吁马来西亚人民实践健康生活方式，以降低肥胖风险。我国肥胖问题正以令人担忧的速度持续上升。

世界肥胖日是一项全球性倡议，旨在提高大众对肥胖严重性的认识、了解其健康风险以及相关预防措施。该倡议同时关注肥胖的根本原因，提升公众对肥胖这一疾病的认知，挑战社会对体重的偏见，并将焦点从个人转移到影响我们健康的社会与制度因素。

今年的活动主题聚焦于所有受超重与肥胖影响的人群，尤其关注儿童。研究显示，马来西亚儿童肥胖率在亚洲名列前茅。

超重或肥胖的儿童更容易罹患严重疾病，包括第二型糖尿病、高血压及高胆固醇——这些疾病过去通常被视为成年人的健康问题。

此外，超重及肥胖儿童在成年后更可能持续肥胖，而成人肥胖所带来的健康后果更为严重。肥胖儿童较容易出现葡萄糖耐受不良、胰岛素阻抗、肝脏或胆囊疾病、胃食道逆流（GERD）、睡眠呼吸中止症、呼吸困难（如哮喘）、关节问题及肌肉骨骼疾病等健康状况。

根据马来西亚心理健康协会指出，除了身体健康问题，超重儿童也可能面临心理困扰，例如因同伴嘲笑或霸凌而导致自尊心低落。他们可能发展出不健康的节食行为，甚至出现厌食症（神经性厌食症）与暴食症等饮食失调问题，更容易陷入抑郁情绪，甚至面临滥用物质的风险。

专家指出，我国出现“肥胖现象”主要归因于不良饮食习惯、高热量饮食，以及体力活动减少，导致摄取的热量超过身体所需。

此外，外食次数增加、家庭聚餐减少，以及食物份量加大，也可能是导致儿童超重的重要因素。

同时，行动娱乐设备的普及与过长的屏幕时间，使儿童生活方式趋于久坐不动。儿童的娱乐方式已从户外活动转向室内电子游戏与电视节目，身体活动明显减少。再加上城市地区缺乏安全且适合活动的户外空间，问题更加严峻。

根据世界卫生组织（WHO）数据，自1980年以来，全球肥胖与超重人口已增加超过一倍。配合世界肥胖日，檳消协呼吁马来西亚人民及有关当局正视肥胖问题的严重上升趋势，

尤其是儿童肥胖问题。鉴于儿童肥胖所带来的严重身心风险，槟消协敦促加强预防措施，包括推广更健康的饮食习惯、增加体力活动、改善食品标签制度、对不健康食品征税，以及提升公共休闲与运动设施，以保障下一代的健康未来。

槟城消费人协会主席
莫希丁阿都卡迪