

A30 【責任編輯：楊偉聰】【版面設計：吳景強】

公共衛生 + 個人成長與人際關係 + 今日香港 + 現代中國 + 全球化

適量運動 健康瘦身 拒零食

健康瘦身 靠積極

世衛盼禁垃圾食物廣告

鑑於兒童肥胖問題日漸嚴重，世界衛生組織(World Health Organization-WHO；簡稱世衛)向逾190成員國發出指引，勸顧各國制定規管垃圾食物廣告的政策，並建議學校、遊樂場、兒科診所等兒童聚集的場所不應出現相關宣傳。

世衛表示，期望成員國日後仿效限制煙草廣告的做法，立例限制垃圾食物廣告。為達成此目的，世衛早前已與可口可樂、麥當勞及雀巢等食品製造商及大型連鎖餐廳商討，部分企業承諾共同制訂操守準則，避免向12歲以下兒童宣傳垃圾食物，減少廣告播放次數或以卡通吸引兒童。

世衛亦指出，貧窮國家缺乏資源進行規管，加上兒童接觸的廣告大多來自國際電視頻道，個別國家立法作用不大，故各國須攜手合作，限制垃圾食物的不良宣傳。

模擬試題

資料一：本地小學生肥胖趨勢(1993-2006)

Table with 4 columns: 時期, 肥胖率, 時期, 肥胖率. Rows show data for 1993, 1997, 1998, 1999, 2000 for both male and female.

資料來源：香港中文大學教育學院體育運動科學系

資料二：專家意見

有專家說，若要減肥成功，兒童、家長及學校均需努力。兒童方面，要多做運動、控制飲食；家長方面，要以身作則，常溝通、多鼓勵；學校方面，小食部要減少出售高熱量食物和飲品，如炸雞及汽水等，並為學生選擇健康的餐盒款式，避免過多肉類及油膩食物。

資料三：減肥廣告*

請看以下一則兒童減肥廣告：

Advertisement for weight loss featuring a woman silhouette and text: '想極速瘦身? 唔使左搵右搵, 即刻試吓本公司專人為你度身訂造嘅減肥餐單! 包你一星期清走5公斤肥肉, 肚腩從此消失, 同「麒麟肉」講bye bye!

*註：廣告內容純屬虛構。 香港文匯報記者 吳欣欣

想一想

- 1. 根據資料一，描述香港小學生的肥胖率趨勢。
2. 承上題，舉出2個原因解釋這種趨勢，並以例子說明。
3. 參考資料二，你認同「飯盒供應商為吸引學生訂購，不會積極減少如炸雞等垃圾食物」嗎？為甚麼？
4. 根據資料三，指出當中4個謬誤，並加以說明。
5. 有人說：「減肥原為身體健康，但卻有人因過度瘦身而患上厭食症。」你認為應如何取得平衡？

香港文匯報記者 吳欣欣



有規律的適量運動，對減肥有很大幫助。 資料圖片

新聞背景

中國第一肥童訪港覓瘦身良方

廣東省順德男童盧志豪(下圖)現年5歲，但體重已達50.5公斤，有「中國第一肥童」的稱謂。其父母積極鼓勵他減肥，每天帶他緩步跑或打籃球約0.5小時至1.5小時，希望幫他「減走」脂肪，甚至帶盧志豪來港尋求減肥妙法，如參與動漫電玩節，首嘗透過體感電子遊戲來燃燒熱量。

香港文匯報記者 吳欣欣

兩地肥童有幾多？

香港 香港中文大學體育運動科學系教授許世全表示，本港的肥胖兒童數目有上升趨勢：在1993年，6至12歲的兒童只有11.7%屬肥胖，到2006年幾乎倍增至21.7%。他預計到2013年，兒童肥胖率將上升至25%，情況令人關注。

內地 內地學生營養與健康促進會編寫的「中國兒童少年營養與健康報告2009」指出，中國超重肥胖兒童少年已達1,200萬人，佔全球總數的1/13。該會預計，若沒有及時有效的措施，中國的肥胖率將「超英趕美」。

香港文匯報記者 吳欣欣



「中國第一肥童」盧志豪。

過肥減免疫力 感自卑不社交

生理：半數出現高血脂

根據醫學界統計，在肥胖兒童中，約50%有高血脂，5%患有高血壓，若不及時控制體重，還會出現動脈硬化、糖尿病、冠心病及高尿酸血症等疾病。

肥胖兒童的免疫力較差，容易引起呼吸道疾病，如支氣管炎及氣喘等。大部分兒童喜歡吃甜食，增加患上蛀牙機會。隨着他們的體重上升，其身體及骨骼所承受的重量增加，容易拉傷肌肉及關節。

心理：體形不佳受孤立

肥胖兒童的身高發育較遲緩，身材容易變得矮胖，令其從小自卑感重，在群體中變成被取笑和孤立的對象，缺乏安全感，影響正常心智發展。

社交：身手遲鈍不活動

肥胖兒童的體形笨拙及動作較遲鈍，運動能力欠佳。致使他們不熱心參與學校活動和運動項目，社交途徑減少。

香港文匯報記者 吳欣欣

三大致肥主因

遺傳 醫學調查顯示，若父母其中一人屬肥胖人士，子女肥胖機會率最高達50%；若父母皆為肥胖者，子女肥胖機會率最高達80%。

飲食運動習慣 大部分孩童都喜歡吃高脂肪和高熱量零食。兒童專家認為，若父母基於溺愛而任由他們不節制地吃，不鼓勵他們進行適當運動，等同導致子女過肥的「幫兇」。最近有調查便指，在1,361名家長及其子女中，逾35%家長認為孩子肥胖，但同時87%家長表示會在子女鬧騰時以糖果哄他們，直接令孩童染上進食過多甜點的惡習。除飲食習慣外，調查發現99%受訪兒童每日打機，亦有高達78%人完全不運動或只做15分鐘運動。

心理代償 當兒童心理不安、緊張或受挫折時，會不斷進食零食來滿足心理不安，容易養成進食過量的習慣。

香港文匯報記者 吳欣欣



均衡飲食對纖體修身非常重要。 資料圖片

纖體修身

「中國第一肥童」早來港減肥的新聞引起全城矚目。兒童肥胖問題再次成為輿論熱話。究竟香港和內地有幾多「肥仔」「肥妹」？世界衛生組織有何「減脂」對策或指引？過度減肥又有何後遺症？下文將作探討。

香港文匯報記者 吳欣欣

議題探索

公共衛生(按教育局課程指引)

主題1：對公共衛生的理解

人們對健康的理解怎樣受經濟、社會等因素影響？

主題2：科學、科技與公共衛生

社會各界、政府及國際組織在維持及推動公共衛生方面會面對什麼挑戰？

個人成長與人際關係(按教育局課程指引)

主題1：自我了解

青少年的自尊受甚麼因素影響？
· 有哪些流行而顯著的趨勢會對時下香港青少年構成挑戰和機遇？他們如何回應這些趨勢？
· 傳媒所傳遞的信息和價值觀，對青少年有甚麼影響？

主題2：人際關係

香港青少年常處身於哪些重要的人際關係？這些關係有甚麼獨特和共同的特徵？
· 在不同的關係中，青少年如何建立身份和理解角色？

香港文匯報記者 吳欣欣

小知識

哪些是垃圾食物？

垃圾食物意指營養價值低、糖分、鹽分和反式脂肪含量過高的食物。世衛早前曾公布全球十大垃圾食物種類：油炸類食品、醃製類食品、加工類肉食品、餅乾類食品、汽水類食品、方便類食品、罐頭類食品、果脯類食品、冷凍甜品類食品及燒烤類食品。垃圾食物被公認為引致肥胖的禍首。

香港文匯報記者 吳欣欣

小百科

營養標籤助控體重

自去年7月1日起，港府規定預先包裝食物上的營養標籤必須提供有關能量、蛋白質、總脂肪、飽和脂肪、反式脂肪、碳水化合物、糖和鈉的含量資料，幫助超重或肥胖兒童及其照顧者了解食物的能量和營養素含量，以便作出有益健康的選擇。

要有健康的體重，首先要減少食用高能量、高脂肪或高糖分的食物。脂肪是提供最多能量的營養素，從膳食中每減少1克脂肪攝取量，所攝取的能量便可減少9,000卡路里。除脂肪外，糖是兒童需要減少攝取的另一種營養素，因為糖只含能量而無別的營養價值。

資料來源：食物安全中心 香港文匯報記者 吳欣欣

減肥過度易變厭食

肥胖會影響兒童成長，但過度減肥，同樣對健康不利。英國「國民保健服務」的報告指出，過去3年，英國最少有2,100名兒童因飲食失調，導致體重嚴重過輕，必須入院治療，以靜脈注射提供營養補充，並接受心理評估及輔導。當中5至7歲的兒童有98名，8至9歲的兒童有99名，10至12歲有400名，13至15歲則有1,500名。

飲食失調關注機構Beal行政總裁林格伍德指出，現時身體形象對兒童的影響比10年前更嚴重，時下社會推崇的理想身形一如女童般纖瘦，並非正常身形。

香港文匯報記者 吳欣欣

原因 飲食習慣 大部分孩童喜歡吃高脂肪和高熱量的食物，如炸薯條等。部分父母基於溺愛任由子女不節制進食，又不鼓勵他們進行適當的運動。長遠而言，累積在孩童身上的脂肪便「易積難減」。
本地教育制度常被嘲「填鴨式」，孩童學習壓力甚大，當他們因考試而心理不安、緊張或受挫折時，會不斷進食高能量及高熱量的食物來滿足心理不安，容易養成進食過量的習慣。
飯盒供應商只注重生意是否有利潤，若減少學生喜愛的垃圾食物，訂購飯盒的學生數目可能因而下降，直接打擊其生意額，因此飯盒商不會積極減少垃圾食物。
訂購飯盒的最後決定權由家長控制。現時學生的肥胖率持續上升，若飯盒商減少垃圾食物，將會有助學童減肥，保持身體健康，這正迎合家長想法，訂購飯盒的學生數目將不減反升。
4 謬誤 一星期清走5公斤肥肉 成人每只宜減0.5至1公斤體重。
ii 選用天然健康粟米油 粟米油不含膽固醇，但與動物油一樣，含很高的脂肪。
iii 多食水果 一些高糖分水果的熱量也不少，如榴槤和牛油果等。
iv 只食飯，唔食飯 飯的熱量並不太高，若只進食飯，很快便會飢餓，很快便會肚餓；若進食多油，反而令人更胖。
5 回應在作答時可自由發揮：
減肥的目的是消除多餘脂肪，恢復標準的身形和健康的體態，因此在減肥前必須諮詢家庭醫生的意見，訂立健康且全面的減肥計劃，循序漸進；千萬不要盲目跟從瘦身潮流，過度減肥，最終只會損害身體健康。
香港文匯報記者 吳欣欣

1 男生 男生的肥胖率自1993年起持續上升，至1999年達到30.8%的高峯後，到2000年急降至21%。隨後兩年雖有微升但很快回落。2003年起更重拾升軌，由22.2%上升至2006年的25.4%。
2 男女學生的肥胖率由1993年至2006年持續增加，與生活習慣和教導方法有很大關係：
女生 女生的肥胖率從1993年的9.5%一直上升至2001年的14.4%。2002年微跌0.3%至14.1%，翌年反彈至14.8%。2004年的數字與2003年相若，只微升0.1%。到2006年則升至18%。

延伸閱讀

- 1. 《香港學童肥胖最新趨勢》，香港中文大學教育學院體育運動科學系 http://www.cuhk.edu.hk/cpr/pressrelease/070525-ppt.pdf
2. 《減肥害人：七歲女患厭食》，《香港文匯報》，2006-12-31 http://paper.wenweipo.com/2006/12/31/QZ0612310001.htm
3. 《常見有關減肥方法的謬誤》，香港衛生署 http://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/health/health_dn/health_dn_wslim.html

香港文匯報記者 吳欣欣