



■ 有醫學報告指出，西式快餐含高鹽和高飽和脂肪食物，是導致膽固醇過高的主要元兇。  
資料圖片

# 不識膽固醇 戒口也枉然

## 公共衛生 + 今日香港

衛生署去年底發佈其在2014年進行的全港第二次人口健康調查報告，報告顯示，在5,435個受訪家庭住戶及12,022名15歲至84歲的受訪者中，近半受訪者屬超重或肥胖，由此推算，本港肥胖人口高達290萬，較2003年的第一次調查大增30%。各類慢性疾病中，高膽固醇血症最為嚴重，患病比率由2003年的35.3%增至42.1%，高膽固醇人口由2003年的180萬增至290萬，10年間大幅上升55%。另外，根據報告推算，低收入的受訪住戶當中，未來10年患心血管病達高風險的比例有36.4%，而高收入住戶當中，只有10%有高風險患心血管病。 ■ 麥挺 香港聖公會何明華會督中學通識科主任

### 問題成因

## 多食加工食物 少做體能運動

### 1. 過量及不健康飲食習慣

隨着生活水平愈趨富裕，香港人又喜歡外出飲食（報告顯示，每周至少一次外出進食早餐、午餐或晚餐的人口比例有84.2%，其中女性79.9%、男性88.9%），近年時興的「放題」、「任食打邊爐」或「自助餐」，估計是導致香港人肥胖及高膽固醇的原因之一。

此外，無論是港式茶餐或西式快餐，食品均含高鹽（例如公仔麵或西式漢堡包等）及高飽和脂肪食物（例如：煎炸食物、煙肉、火腿、腸仔或午餐肉等）。

報告顯示，15歲以上的受訪者當中，有46.5%會每星期進食一次罐頭肉、火腿或腸仔等加工類食物，這些食物都是導致高膽固醇的主要元兇。

另外，香港人進食蔬果分量不足。根據報告數字，港人平均每日只食用2.3份蔬果，連世衛建議每日食用5份蔬果的一半分量也沒有，進食蔬果不足的人口比率高達94.4%。

以上飲食習慣，導致香港愈來愈多人有高膽固醇。

### 2. 運動不足

根據報告數據，87%的18歲或以上人士（女性85.8%，男性88.4%）在每周進行了符合世衛建議的體能運動（即：18歲以上成人每周進行最少150分鐘中等強度帶氧運動、75分鐘劇烈帶氧運動，或以上兩類活動綜合起來達到相當於不少於600代謝當量的體能活動）。

不過報告註明，以上數據完全是基於受訪者的自述估計，而沒有任何實際數據的度量，所以真確性難以確定。而18歲或以上人士體能活動量不足的人口比例為13.0%。

但根據香港賽馬會與香港大學於2015年公佈的一項調查，大部分受訪者每周只有一至兩天進行10分鐘以上的運動。2014年的衛生署調查也顯示，超過60%港人運動量未達世衛標準。

比較近年的調查及根據筆者對港人參與運動的觀察，筆者傾向相信，大部分港人運動量不足的原因。

以上種種，都是導致港人高膽固醇人口大增的原因。



■ 蛋黃可能對人體的膽固醇影響不大。 資料圖片

## 海鮮蛋黃無辜 火腿竟是真兇

根據衛生署署長陳漢儀的推測，香港高膽固醇情況愈來愈嚴重，除了受基因、生活習慣、人口老化等因素影響外，也可能與香港社會經濟能力提升有關。她估計香港市民由於收入的上升，可能多了食山珍海味、過量的美食可能導致高膽固醇人口增加。

由於高膽固醇會令到患者血管狹窄甚至閉塞，導致冠心病，所以從不同階層人士心血管病的患病比率，可以推測他們高膽固醇的情況差異。仔細分析數字發現，貧窮人口的患心血管病達高風險的比例（36.4%）竟比高收入人士的比例（10%）高出26個百分點，數字似乎與署長的推論有點不一致。

### 1. 欠缺知識和財力

筆者認為，低收入人士缺乏健康知識是最主要原因。低收入人士的知識水平一般較低，他們不知道導致高膽固醇的食物，並非來自海鮮和蛋黃等一般人以為是元兇的食物，反而是一些高飽和脂肪食物。

醫學研究顯示，由於身體的調節功能，肝臟能將多攝取的膽固醇進行調節，因此，我們以為屬「高膽固醇」的食物未必是「真兇」。

相反，高飽和脂肪食物（例如腸仔和午餐肉等加工食品），這些在快餐店或茶餐廳常見的食材，也是很多貧苦家庭的常見食品，卻會影響身體機能，令人體製造過量的膽固醇，特別是製造過量俗稱的「壞膽固醇」，導致身體膽固醇過高。

報告顯示，本港每周至少食用一次加工肉類和相關產品的人口比例高達46.5%。由於相關健康知識不足，也因為收入所限，貧窮家庭或無知或無奈地進食了這些「壞脂肪」類食物。

另一方面，高收入人士的知識水平較高，他們多能認知此類食物的害處，也有足夠財力購買一些較昂貴和健康的食材，所以其高膽固醇及患心血管病比例較低。

### 2. 工時長，運動少

另一個原因，也和低收入人士的工作有關。很多基層勞工，工時都超過10小時至12小時，由於他們需要長時間工作，基本沒有多餘時間或體力運動。

正如前文所言，低收入人士可能受知識所限，對運動的熱切度也不足。少運動也是不能減低血液中膽固醇的原因。

## 加強知識教育 減輕醫療壓力

在政府公共衛生的處理優先排序中，相對流感、猩紅熱等嚴重傳染病，非傳染病（例如：高膽固醇等）可能並非最迫切處理的疾病，但其對公營醫療系統的壓力卻不能忽視。

正如衛生署署長估計，未來10年，每

千名30歲至74歲的人，就有106人（10.6%）因高膽固醇而患上心血管疾病，換言之，心血管疾病患者在10年後可能高達30萬，這對醫療系統造成沉重負擔，其負面影響範圍之大，其實和某些傳染病不遑多讓。

但大多數港人，對自己是是否患有高膽固醇血症並無認知。正如報告數據顯示，高達70.2%確診者在人口健康調查前未被醫生確診。而且，港人多對膽固醇欠缺認識，不知道膽固醇分為「好膽固醇」和「壞膽固醇」，更不知道高飽和脂肪及反式脂肪食物對身體內膽固醇的影響遠大於「高膽固醇」食物。

筆者認為，提升市民健康飲食知識素養，是政府首務。特別是對一些收入較低的家庭，他們可能缺乏健康食物的知識，又基於食物價值的考慮，所以食用了不少高飽和脂肪食物（例如：午餐肉等加工類食物），所以才出現報告中

所說低收入家庭患心血管病達高風險的比例遠高於高收入人士的比例的情況。

健康食物知識的教育，除了政府一般的電視、電台、單張等媒體宣傳外（其實只有短期效果，而且成本效益低），還應該在學校加強對學生和家長的教育，政府可以撥發資源給學校，通過正規課程和不同活動，讓孩子和家長在多元及輕鬆的活動中獲取有關知識，了解到肥胖及高膽固醇的害處。

此外，政府也可以仿效某些國家或私人公司，製作手機應用程式，讓市民計算自己每日吸取的膽固醇量，提供警示。

俗語說，預防勝於治療。此類非傳染病，雖在短期內未必有即時的醫療壓力，但長遠而言，卻影響巨大。在市民膽固醇情況已亮起紅燈之際，政府和市民應該即時採取修正行動，以免積重難返。



■ 膽固醇過高，會令人體容易出現心血管疾病，從而加重公共醫療系統的負擔。 資料圖片

### 想一想

- 根據資料，膽固醇分為哪兩類？高膽固醇會對人體帶來什麼影響？
- 有調查指患上高膽固醇的病人中，低收入人士較高收入人士為多，為何會出現這個情況？試根據資料及就你所知作解釋。
- 高膽固醇病人會對公共醫療系統帶來什麼影響？政府又可以怎樣減輕這些影響？

### 答題指引

- 本題同學可根據資料回答，先指出膽固醇分為「低密度脂蛋白膽固醇」和「高密度脂蛋白膽固醇」，即俗稱「好膽固醇」和「壞膽固醇」，若「壞膽固醇」過多，會加速血管內的脂肪聚積，增加血管閉塞和冠心病發生的危機。
- 本題同學需要解釋低收入人士比高收入人士較易患上膽固醇過高的原因，同學可先根據資料，指出醫學研究指高飽和脂肪食物會令人體製造過量的膽固醇，而低收入人士則較高收入人士普遍食用較多的高飽和脂肪食物，如腸仔和午餐肉等加工食品，所以較易累積膽固醇。同時，低收入人士的工作普遍工時較長，工餘時間不多，導致運動量不足。
- 同學需要先指出，高膽固醇病人會對公共醫療帶來壓力，因為高膽固醇容易導致心血管疾病，將增加醫療系統的負擔。至於政府可如何減輕這些影響，首要是減少高膽固醇患者的數量，這可從教育和宣傳方面着手；其他可行的建議亦可接受，如增加醫療開支、擴建醫院等，都可以減輕公共醫療系統的壓力。

### 概念圖



### 延伸閱讀

- 《港變「肥之都」 半數人超重》，香港《文匯報》  
<http://paper.wenweipo.com/2017/11/28/YO1711280009.htm>
- 《高膽固醇易遺傳 飲食改善成效微》，香港《文匯報》  
<http://paper.wenweipo.com/2016/12/08/HK1612080042.htm>
- 《「人鼠混合」試藥 有效降壞膽固醇》，香港《文匯報》  
<http://paper.wenweipo.com/2017/04/21/HK1704210010.htm>