

控制体重的方法

1. 鼓励学生参照「健康饮食金字塔」的份量比例进食不同种类的食物，以培养健康的饮食习惯及避免偏食。

健康饮食金字塔



资料来源：卫生署 卫生防护中心

2. 避免进食过多肉类、高糖分及高热量的食物
 - 煎炸食品如炸薯条、薯片、炸鸡等
 - 含高脂肪的肉类如午餐肉、肥猪肉、腊味、动物皮层等
 - 小食如方便面、杯面、肉肠、鸡翼等
 - 含高糖分的食品或饮料如糖果、朱古力、中西糕点、甜品、雪糕、汽水、纸包饮品、珍珠奶茶等
3. 选择热量较低的小食如水果、车厘茄、脱脂奶、烩粟米、栗子等。
4. 烹调贴士
 - 腌制食物时少加糖、油和酱汁
 - 采用蒸、炖、焗、烩的烹调方法代替煎炸
 - 去掉肉类的肥肉和家禽类的皮层及皮下脂肪
 - 避免采用原只鸡髀、鸡翼、猪扒或牛扒，尽量将肉类切成肉片、肉丝或肉粒状，以减低进食肉类的份量

5. 进食习惯

- 平均分配每天的早、午、晚三餐，切勿省略早餐
- 避免吃宵夜
- 饮食要定时定量，进食时要慢慢咀嚼
- 避免一边进食一边看电视/电脑/手机、阅读或玩耍
- 避免在食物中加入调味料如茄汁、沙律酱等
- 不吃动物皮层和肥肉

6. 改变生活习惯

- 避免在糖果店或超级市场内的零食部流连
- 减少购买零食
- 避免经常外出到茶楼食肆、快餐店等用膳
- 如要外出用膳，应选择清淡的食物如汤面、切鸡饭（去鸡皮及少油）、烩马铃薯等
- 培养良好的嗜好如阅读、绘画等，以避免因无聊而无节制地找东西吃

7. 增加热量的消耗

- 定期进行适量运动能有效减少脂肪的积聚，令控制体重的效果更持久
- 多参与有益身心的课外活动或兴趣班
- 帮忙做家务

切记：

1. 预防胜于治疗，控制体重可减低患慢性疾病的机会。
2. 良好的饮食和生活习惯才是长远控制体重和促进健康的方法，不要太着意在短期内能减轻多少体重。



肥胖与健康



卫生署学生健康服务

学生健康服务网页: www.studenthealth.gov.hk

肥胖的定义

超重(包括肥胖)即体重按身高调整后，超过体重中位数的120%。(请参阅以下图表)
 若身高超过175厘米的男生或身高超过165厘米的女生，则需改用体重指标(BMI)来评估体重，体重指标介乎23至24.9属于超重，而体重指标达25或以上即属肥胖。

| 男 | | |
|------------|-------------|--------------------|
| 高度 (厘米) | 按身高别体重 | |
| | 中位数 (公斤) | 中位数 x 120% (公斤) |
| 91 | 12.9 | 15.5 |
| 101 | 15.4 | 18.4 |
| 111 | 18.3 | 21.9 |
| 121 | 22.1 | 26.5 |
| 131 | 26.9 | 32.3 |
| 141 | 33.1 | 39.7 |
| 151 | 40.4 | 48.5 |
| 161 | 48.5 | 58.2 |
| 171 | 56.7 | 68.0 |

| 女 | | |
|------------|-------------|--------------------|
| 高度 (厘米) | 按身高别体重 | |
| | 中位数 (公斤) | 中位数 x 120% (公斤) |
| 91 | 12.9 | 15.5 |
| 101 | 15.2 | 18.2 |
| 111 | 17.8 | 21.4 |
| 121 | 21.4 | 25.7 |
| 131 | 26.5 | 31.7 |
| 141 | 33.3 | 39.9 |
| 151 | 41.6 | 49.9 |
| 161 | 50.3 | 60.4 |
| 165 | 53.5 | 64.2 |

资料来源：香港 1993 年生长调查

肥胖的原因

1. 吸收过多热量 (卡路里)

- 有暴饮暴食的习惯
- 经常进食高糖分、高脂肪的食物
- 经常外出饮食及选择高热量的食物
- 因情绪问题、心理困扰等因素而诱发暴食症或饮食失调症
- 经常摄取高糖分饮品

2. 热量消耗不足，缺乏运动



- 经常坐着看电视、打游戏机、玩计算机/上网等
- 功课太多，课余时间仍要温习
- 父母不鼓励或无暇带子女进行体能活动

3. 其他 — 例如遗传、某些疾病或药物的影响



肥胖的影响

1. 生理方面

- 过分肥胖会加重身体各器官的工作量，引致各疾病及缩短寿命。容易患上的疾病有高血压、心脏病、中风、糖尿病、背痛、睡眠窒息症、胆石、脂肪肝、关节炎等



2. 社交方面

- 运动能力欠佳
- 不热心参与学校的活动和运动项目
- 可能被同学和朋友取笑或排斥

3. 心理方面

- 对自己的外形缺乏信心，自我形象偏低

预防学生肥胖

- 学生 — 避免养成暴饮暴食的习惯 — 控制食欲
- 家长 — 加深对食物的常识，明白肥胖不等于健康和福气 — 养成良好的饮食习惯，以身作则，树立好榜样
- 学校 — 小食部减少出售高热量的食物和饮品 (如：炸鸡翼、汽水等) — 供应健康的餐盒，避免订购含过多肉类及油腻食物的款式

改善体重基本法

1. 肥胖的学生及其家长要认同肥胖的情况必须改善，并共同制订控制体重的计划
2. 健康生活习惯从家庭开始，家长及其他家庭成员应积极鼓励孩子用决心和信心去实行良好的饮食习惯和增加运动量，切勿对孩子过于迁就或呵护
3. 定期量度学生的体重和身高，以增加控制体重过程中的信心
4. 教导学生培养正确抒发情绪的方法

