

編輯委員會：唐雅穎醫生、鄒民琪護士、樊秀敏護士、
張淑儀護士、謝寶珊護士

電話：23494212/23492772

傳真：23483968

網址：http://www.info.gov.hk/dh/main_ser/index-c.htm

彩橋



衛生署

本通訊宗旨在加強衛生署學生健康服務和學校的溝通

出版：衛生署學生健康服務

二零零一年十二月

第十三期

編者的話

現時年青人正處於一個充滿轉變的年代，他們要面對多方面的挑戰；例如升學考試的壓力，高度競爭的就業問題，煙酒毒的衝擊及色情文化的泛濫等。這些挑戰對成長中的一代的心理和生理都造成影響，對如何選擇自己的生活方式亦感到迷惘。

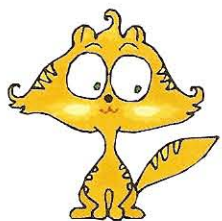


學生健康服務旨在提供全面而又適切的健康服務給中、小學生，致力幫助同學建立健康的生活模式，保障他們健康快樂地成長。轉眼間，這服務在 2001/2002 學年開始進入第七年的運作，一向得到各校長和老師的支持，參加的學生人數一年比一年增加（見圖表），足見學生和家長對本服務的接受性已大大提高；實在有賴各校長和老師不斷鼓勵同學積極參與。我們深信健康是每個人的心願，亦是兒童與青少年成長的要素，我們在此鼓勵大家為學生的健康發出多一分的關心，盡上多一點的努力，成為學生健康成長的夥伴。

我們為了加強與學校的溝通，「彩橋」將會從一年出版二次增加至一年四次，希望能更有效地互通資訊。今期更增加了「意見大寶盒」，歡迎各位校長和老師就「彩橋」的內容提供寶貴意見。你們的支持可以給予「彩橋」很大的鼓勵。

參加學生健康服務的學生人數

學年	98/99 年	99/00 年	00/01 年
小學學生	418962	435183	444542
中學學生	286495	277432	282145
總人數	705457	712615	726687



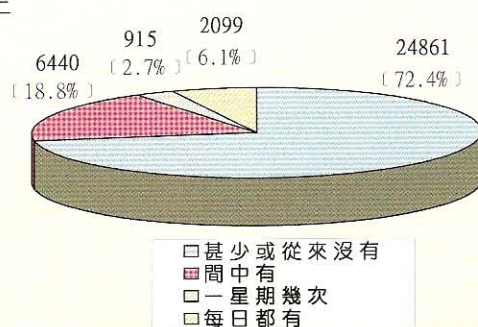
健康專題

衛生署學生健康服務營養師徐東健、張詠心

「健康食品」近年非常流行，很多產品都標榜著有預防疾病、強身健體的功能。我們的學生是否有服用維他命、礦物質或其他營養元素呢？

1999 至 2000 學年有 34315 名中二、中四及中六的學生參與問卷普查，其中有 72% 的學生甚少或從來沒有服用維他命、礦物質或其他營養素。18.8% 的學生間中有這習慣，2.7% 的學生一星期服用幾次，而每日都有此習慣的佔 6.1%（見圖表一）。

圖表一
1999-2000 年度中學生服用維他命、
礦物質或其他營養元素的習慣



究竟時下的「健康食品」是否真的對身體有益呢？
以下是四種流行「健康食品」常見的疑問及解答，相信對大家的抉擇有一定的幫助。

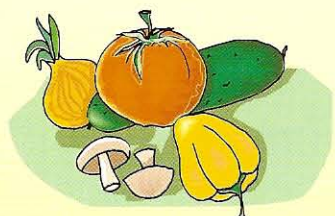
維他命C補充劑

問題：我在廣告裏面，看見一位小朋友飲了一杯「維他命C」補充劑後，好像百病不侵，是不是飲了「維他命C」補充劑後，便能強身健體呢？



很多報導都誇大商品的功用，例如說服用大量維他命C能預防傷風感冒。現時，並沒有足夠証據去證實維他命C能預防傷風感冒。

維他命C的主要功用是促進身體抵抗力，幫助傷口痊癒。它是製造人體內的膠原體的原素之一，而膠原體對我們的骨骼、牙肉、血管、軟骨組織都十分重要。維他命C還可幫助吸收鐵質，缺乏維他命C可引致壞血病、牙肉發炎、出血、牙齒脫落、貧血、微絲血管爆裂等徵狀。



根據美國飲食建議 RDA (Recommended Dietary Allowance)，成人每天的維他命C攝取量是 60 毫克，1 個中型橙或 1 個奇異果含有大概 70 毫克維他命C。而另外很多食物都含豐富維他命C，例如士多啤梨、柑、西柚、蕃茄、綠葉蔬菜等。市面上，維他命C補充劑的種類很多，所含的維他命C分量亦各有不同，有些產品甚至含維他命C高達

1000 毫克一粒（即建議量的 16 倍）。維他命 C 屬水溶性維他命，不能儲存在身體內，日常飲食中過多的維他命 C 會正常地排出體外，但如果嚴重過量，會導致肚瀉、尿道結石／腎石的情況。所以我們應該每天以食物來補充或維持體內有足夠的維他命 C。其實只要飲食均衡，依照「健康飲食金字塔」的分量比例進食，便可攝取足夠和適量的各種維他命，毋須額外進食維他命丸或補充劑。

抗氧化素

問題：什麼是「抗氧化素」？它對我們的身體有甚麼作用？

「氧化」過程，是指一些物質的「自由基」侵襲並破壞細胞，使這些受襲的細胞不能如常在身體裏面工作，甚至可能產生其它病變，例如癌症。「抗氧化素」是指一些有對抗氧化功能的物質。因此，我們要攝取足夠的「抗氧化素」去保護我們的細胞。

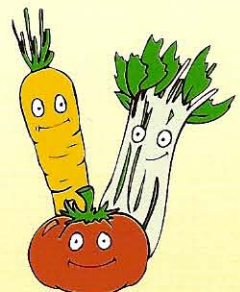


在眾多營養素中，含有抗氧化功能的有β型胡蘿蔔素、維他命 C、維他命 E、硒 (Selenium)。此外，蕃茄裏面的天然色素「茄紅素」(Lycopene)，亦有抗氧化功能。含有以上營養素的食物，大多以蔬菜、水果為主。外國有些研究，指出一個含有豐富蔬果及適量肉類的飲食習慣，能對乳癌、腸道癌、前列腺癌有預防作用，這類研究主要集中於從食物中吸收的抗氧化素，而並不是服用由市面上的營養補充劑，其實服用抗氧化補充劑反而容易攝取過量抗氧化素，對我們身體會造成不良影響。例如：過量維他命 C 會導致肚瀉、尿道結石，過量硒會導致脫髮、指甲脆弱、疲倦等情況出現。

我們應在日常飲食中選擇有抗氧化功能的食物，例如：

- ★ 含β型胡蘿蔔素的食物有深黃色和橙色的蔬果，如紅蘿蔔、南瓜、哈密瓜、木瓜等
- ★ 含維他命 C 的蔬果有綠葉蔬菜、蕃茄、奇異果、柑橘類水果如橙、柑等
- ★ 含茄紅素的有蕃茄、車厘茄等
- ★ 含維他命 E 的有綠葉蔬菜、全麥穀物、豆類、果仁等
- ★ 含硒的食物有蒜頭、肉類、海產、蛋類、奶類等

至於分量，根據美國癌症研究協會的建議，每天應進食 400-800 克的蔬果 (5-10 份) 才能達到防癌的效果，（1 份蔬菜約半個中號碗的熟菜、1 份水果約一個中型水果）。



健

鈣片

康

專

題

問題：我的身形矮小、是否吃多些鈣片就可以令我再長高呢？



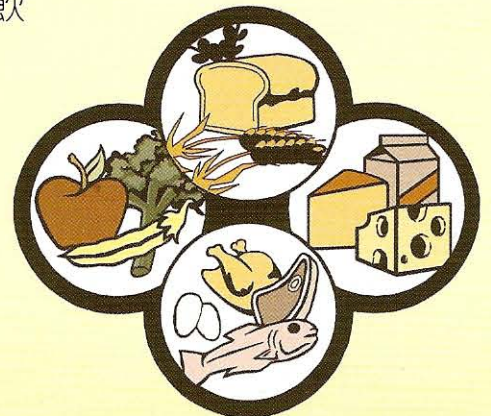
均衡與足夠的營養，是正常生長的重要原素。在兒童生長時期，適量攝取鈣質是十分重要的。鈣質能維持骨骼和牙齒生長，青少年時期亦特別需要鈣質、尤其是女性、因鈣質有助盆骨成長。如果在飲食中缺乏鈣質，會令骨質密度降低，再加上少做負重運動（例如：跳繩、緩步跑等），將來患上「骨質疏鬆症」的機會較大。

體高的發展是受到遺傳因素影響，多吃鈣片對增高沒有很大幫助。而胡亂服用鈣片，會攝取過量鈣質、加速腎石形成，同時，亦會導致軟組織鈣化、例如腎臟，繼而影響腎臟功能。此外，過量鈣質會影響或減低「鋅」的吸收，缺乏「鋅」會令免疫功能降低。



其實，奶類和奶類製品如牛奶、芝士和乳酪都含有豐富的鈣質。不過，有些人體內消化乳糖的酵素較少，因而難以將牛奶裏面的乳糖完全消化，引起肚脹及輕微腹瀉，這類人士可以考慮其他高鈣質的食物，例如豆腐、連骨吃的沙甸魚、加鈣荳奶等，以提高鈣的攝取。

我們攝取適量鈣質的同時，亦應該少吃醃製食品如火腿、香腸等；和少飲含咖啡因較高的飲品如濃茶、咖啡等、因這類食品和飲品，會增加鈣質從尿液中流失。



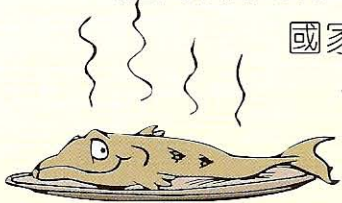
魚油丸

問題：「魚肝油」和「魚油丸」有甚麼分別？

「魚肝油」和「魚油丸」是兩種不同的食品。「魚肝油」主要是提供維他命A和維他命D作為補充之用。但市面上出售的「魚油丸」，主要成份是奧米加3脂肪酸（ $\Omega-3$ ）。這種脂肪酸能夠抑制血液凝固，減低血管栓塞機會，所以有助預防心臟血管疾病。



在眾多肉類中，來自深海魚類的脂肪比其他肉類的脂肪（如牛肉、豬肉、雞肉）較為有益。有研究顯示愛斯基摩人的心臟病發病率，較其它西方國家為低。事實上，愛斯基摩人從日常飲食所攝取的脂肪也十分高，但他們所攝取的脂肪，主要是由深海魚類得來，而深海魚類含非常豐富的奧米加3脂肪酸。所以科學家推斷出，深海魚類對於心臟血管疾病是有一定的幫助。



深海魚類如吞拿魚、沙甸魚、三文魚，鱈魚等和貝殼類海產如蜆、帶子、蝦、蟹等含豐富的 $\Omega-3$ 脂肪酸。至於分量，可參照英國營養師協會建議，每星期吃三次魚類或海產食物，已可獲得足夠的 $\Omega-3$ 脂肪酸，並不需要服用額外的魚油丸。服用或購買魚油丸之前，應先諮詢醫生的意見，因為服用過量，會減低血液凝固能力、導致內出血、流血不止、貧血，甚至中風。



總結

一般來說，我們並不需要服用「健康食品」，促進健康及預防疾病的要訣在於有均衡的飲食、做適量運動、保持心境開朗、注意個人及環境衛生、遠離煙、酒、毒。如果有需要額外補充營養，就必須依照專業人士（例如醫生、營養師）的指示，以策安全。





服務動向

「生活添姿采」各項比賽

「生活」是每個人每天都經歷的，要使生活變得有姿采並不容易，但你我都可以去探索和爭取。在學生的成長階段中，家庭、學校及友儕成為他們生活的中心和快樂的源頭。一如往年我們為了鼓勵學生自小養成健康的生活方式，今年再舉辦了一系列的比賽，今次的主題是「生活添姿采」，為小一至小三學生而設的是「我愛我的家」填色比賽，為小四至小六學生而設的是「友情樂趣多」繪畫比賽，而為中一至中三學生而設是「勇闖人生路」標語及封面創作比賽，比賽章程已派發到各中、小學，截止參賽日期為2002年1月5日，希望各校長、老師、家長鼓勵學生或子女參加。如有查詢，可致電23492772與本服務聯絡。

青少年健康服務隊

2001年9月我們成立了一個外展隊，目的是向學生推廣身心健康的訊息和有關的技巧訓練。這個外展隊伍的成員包括醫生、護士、臨床心理學家、營養師和社工。這隊伍現時是初步試行階段，我們使用一套特別設計的課程在學校裏推行，讓學生透過講座、活動、分享和實踐，學習自我認識、自我肯定和面對挑戰，以致有毅力及自信去面對生活。如經檢討後，證實效果良好，我們會將這服務擴展至更多學校。

意見大寶盒

各位讀者，如對“彩橋”有任何意見，歡迎來信或填寫以下回條寄回健康通訊站

我希望在“彩橋”可以看到以下的健康資訊

1. _____
2. _____
3. _____

姓名：_____（自由填寫） 聯絡電話 _____（自由填寫）

通訊天地



健康通訊站自95/96學年開始投入服務。設立通訊站的目的是提供一個渠道給學生表達內心感受及詢問有關健康上的問題。歷年來我們收到無數的來信，當中涉及的問題多是關於性發育、情緒、飲食、戀愛、交友、學業及與家人相處等方面。我們很重視每位同學的來信，並會嚴加保密。醫護人員更會逐一解答每封來信，希望能藉此幫助學生解開心中的疑難及增加他們的健康知識，從而達到自我照顧及促進身心健康的目的。從今期開始，我們會透過這個通訊天地刊登不同類別的詢問信件及我們的解答，旨在令學校及老師多些了解學生的內心世界。為了保密的原因，來信者的名字及信中的內容將被適當地修改。今期我們選取了一封詢問有關飲食及運動的來信刊登。從統計所得，由2000年8月至2001年7月底為止所收到的來信當中，詢問飲食的信件佔來信總數的9.4%。

健康通訊站工作人員：

你好！謝謝你上次給我的回信，但我還有一些問題問你的，希望你能解答吧！

在你上次的回信中，說我要在飲食和運動方面注意才能保持理想體重。先說在飲食方面，我有時真的忍不住口吃了零食或煎炸食物，那有沒有辦法補救？在運動方面，我的家不大，去公園又遠，那有甚麼辦法呢？

謝謝

祝 工作愉快！

悠悠 上



親愛的悠悠：

多謝你的來信。

我明白你一方面很希望保持理想的體重，另一方面又控制不到自己吃零食。我在上一封信告訴你如何保持均衡飲食及經常做運動是一些基本原則，但並不代表完全不可吃零食或煎炸食物，這些食物在金字塔中屬於最頂層，即是「吃最少」，意思是盡量避免。因此你間中忍不住吃了零食或煎炸食物也不要緊的，吃東西應該是充滿樂趣，不需要給自己太大壓力。但當然吃零食

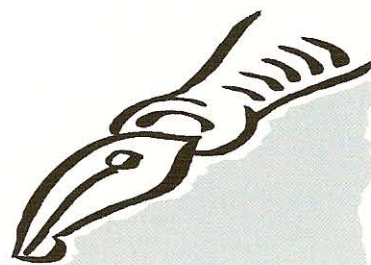


及煎炸食物的次數要適可而止，不然就很難保持理想體重了。此外，假如在某一餐吃了高熱量食物，在下一餐就應該吃得清淡些作為配合。在運動方面，跳繩和玩呼拉圈都不需佔用太多地方的，如果家中不夠地方，可以請父母帶你到樓下休憩的地方進行運動。其實平日多些走路和上落樓梯都可以達到運動的效果的，只要你有恒心去做運動就一定可以克服到環境的限制了。



祝 身體健康

健康通訊站



九龍觀塘
啓田道九十九號
藍田分科診所四字樓

健康通訊站

發信人姓名及地址：



如欲查詢有關學生健康上的問題，
歡迎與本通訊站聯絡。

