

彩橋



本通訊旨在加強衛生署學生健康服務和學校之溝通 二零零四年十二月 第二十五期 衛生署學生健康服務出版

編輯委員會：陳煒雲醫生、鄧民琪護士、蔡寶鳳護士、樊秀敏護士、董月紅護士

電話：2349 4212 / 2349 2772 傳真：2348 3968 網頁：http://www.info.gov.hk/dh/main_ser/index-c.htm

編者的話

近年香港流行纖體瘦身，蔚然成風，打開報章雜誌，林林總總的纖體消脂廣告比比皆是，而電視節目更以減肥「真實」個案及明星效應等，以作招徠，令不少青少年，甚至兒童誤以為瘦即是美，甚至瘦就是健康。

誠然肥胖是會引致患上心臟病、高血壓、中風等的機會增加，但過瘦（體重過輕）也不健康。盲目跟風，不適當的節食，亂服減肥藥或以一些聲稱可以消脂的方式減肥，都可能會產生副作用或危害健康。

要遏止這股「纖體」之風，父母要以身作則，勿對纖瘦身形趨之若鶩，要灌輸正確的觀念，避免過肥或過瘦。兒童的體重受著多方面的因素影響，例如：遺傳因素、運動量、食物的性質、烹調方法及分量等。父母應培養子女從小建立良好的生活習慣，要有均衡飲食，使身體獲得充足的營養及熱量，注意食物的烹調方法，避免煎、炸、濃味食物，每天做適量的運動，以促進生長和增加熱量的消耗。

培養良好的生活習慣，學校也有責任。小食部售買的食物及提供給學生的飯盒，應多些健康的款式，以供同學選擇。學校亦應提供多些運動的機會，讓同學培養運動的興趣。有了父母和學校的鼓勵，共同努力，倡導正確的健康之道，樹立良好的榜樣，我們的下一代定能實踐健康的生活模式，在身體、心理和社交各方面健康茁壯地成長。



『健康大食會』



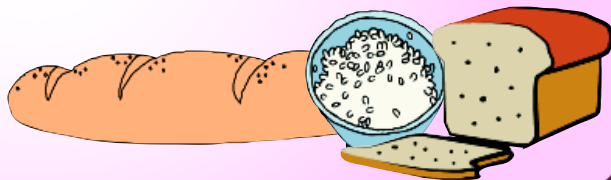
營養師 徐東健

一年一度的聖誕及新年假期又來臨了，很多老師和家長都會趁著這個普天同慶的節日裡，安排一個聖誕聯歡會給學生，但聯歡會的食物，往往都是雞翼、薯片、汽水、豬扒和炒飯等高脂肪、高糖分的食物。究竟有沒有其他健康的選擇呢？今期彩橋，我們會建議大家怎樣去預備一個「健康大食會」。此外，老師或家長可藉著讓學生參與購買食物和烹調的過程中，灌輸正確的飲食知識。

健康飲食的大原則是根據食物金字塔的比例進食和一高三低的原則（即是少油、少糖、少鹽和高纖維）。

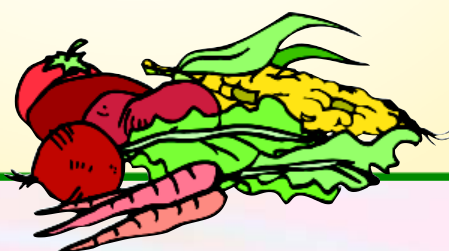


五穀類的來源包括飯、麵包、粉、麵，主要提供能量，建議選擇全穀類食物，因含豐富纖維素，容易飽肚，例如：做壽司的時候，可放入少許紅米與壽司米一起煮，或用全麥麵包做三文治，便可增加纖維素。





蔬果類含有豐富的胡蘿蔔素，維他命 A 和 C 及各種礦物質，能令人體增加抵抗力。很多小朋友看到一碟一碟綠色的蔬菜便提不起興趣，其實家長可以將蔬菜與其他食物混合起來，做出不同種類的食品，例如沙律、甜品、或飲品，相比起一碟淨蔬菜的賣相已經不同了。蔬菜並不只局限於綠色的蔬菜，蕃茄、南瓜、紫椰菜、三色甜椒等，都是顏色較為鮮豔的蔬菜。不同顏色的蔬果，其天然色素，有特別功能：例如蕃茄的「茄紅素」(lycopene)，有抗氧化的功能，可保護細胞膜，而茄子、藍莓、提子的天然藍色素，可令血管擴張，繼而降低患上心臟病和中風的機會。



含有豐富蛋白質和礦物質（如鐵、鋅）。蛋白質是組成細胞組織的基本成分，助長發育、修補身體受損的組織。根據食物金字塔的食物分量分配，肉類所佔比例比蔬果少，作為健康大食會，我們也應該遵照這個原則，例如：建議將烤雞腿的皮層撕去，以三色椒串燒牛柳，代替腸仔菠蘿；另外，或可將火雞肉、吞拿魚、三文魚或雞蛋放入壽司、三文治、沙律等美味食物裡面，但盡量不要選擇加工肉類如香腸、午餐肉、炸魚蛋等。



奶品類

含有豐富鈣質、磷質和蛋白質。鈣和磷質有助鞏固牙齒及維持骨骼健康。大食會的飲品多數以汽水為主，但我們可提供低脂/脫脂奶（建議是選用保鮮奶，因部分牛奶須要雪藏），如果學生本身有「乳糖內受不良症」(lactose intolerance)，可選用乳酪飲品。此外，我們可將低脂/脫脂芝士放入三文治裡，或選用低脂/脫脂乳酪來代替雜果沙律的沙律醬，這便可減少脂肪的攝取量。



飲品類 除了水、牛奶、豆漿外，還可選擇其他健康飲品，如純果汁、純綠茶或中國茶等。

以下是健康大食會的建議食譜，供大家參考：

1) 迷你飯糰（約 2 份）



材料：	壽司飯	1 碗	水浸吞拿魚	2 湯匙
	沙律醬	1 茶匙	即食紫菜	2 片
	芝麻	1 湯匙		

- 1) 將一湯匙芝麻炒香、備用
- 2) 將一茶匙沙律醬與吞拿魚攪勻、備用（或可選用火雞肉）
- 3) 將三滿湯匙壽司飯放上保鮮紙上，輕輕壓平壽司飯
- 4) 將部分已混和了沙律醬的吞拿魚，放在壽司飯中央，覆起保鮮紙，將壽司飯搓成球狀
- 5) 攤開保鮮紙，灑上芝麻，再貼上紫菜便成

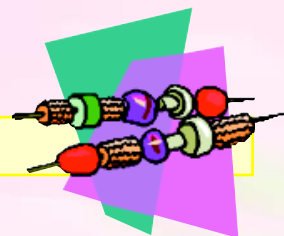
2) 鮮果乳酪凍飲（約 2 杯分量）

材料：	脫脂奶	1 杯（約 240 毫升）
	低脂或脫脂果味乳酪	150 克
	冰粒	3-4 粒
	新鮮水果切粒	半杯

- 1) 把脫脂奶、果味乳酪、冰粒放入攪拌機攪勻
- 2) 再放入已切好的新鮮水果粒便成



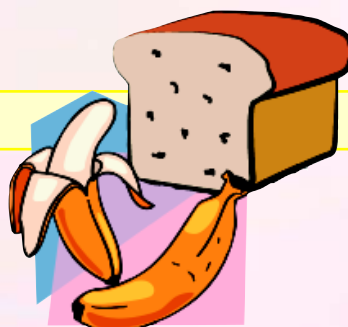
3) 三色椒牛柳粒 (約 3 至 4 串分量)



材料： 三色椒 (紅甜椒、綠甜椒、橙 / 黃甜椒) 各 1 個
 菠蘿圈 2 個
 牛柳粒 4 兩

- 1) 將三色椒洗淨、去核、切塊 (約 1 吋 x 1 吋)，用熱水煮熟、攤涼、備用
- 2) 把兩個菠蘿圈切成 12 等份
- 3) 用少許油、蒜蓉，將牛柳粒炒熟
- 4) 用竹簽將三色椒、菠蘿粒、和牛柳粒串起

4) 香蕉花生醬三文治 (約 2 份)



材料： 麥包 2 片
 香蕉 2 條
 花生醬 2 湯匙

- 1) 將花生醬均勻的塗在麵包上
- 2) 把已去皮的香蕉放上麵包的一端
- 3) 然後用麵包將香蕉一同捲起，用牙簽固定
- 4) 將香蕉外露的部分用刀切去
- 5) 再用刀將已捲起的麵包切成兩等份

5) 高纖芒果西米露 (約 2 份)



材料： 芒果 (淨肉切粒) 2 杯
 西米 10 克 (約 1 湯匙)
 椰果 半杯
 凍開水 1 杯半

- 1) 將 2 杯芒果肉加凍開水半杯，放進攪拌機中打為流質
- 2) 把西米放入煲裡，加凍開水 1 杯，煮至透明，再隔水備用
- 3) 將已煮至透明的西米放入芒果汁，再加入椰果，放進雪櫃冷凍便成

心聲版

你知道青少年心目中的偶像是誰嗎？今期我們收集了同學們的心聲，以「我的偶像」為主題，讓我們認識多一些青少年心目中的偶像誰屬。

青少年在尋找自我形象的階段，有些會以偶像為模仿的對象，有時更會以偶像為中心，比家人朋友甚至自己更為重要。

其實每一個人都有值得欣賞的地方，我們可以向偶像的好處學習，但不要盲目接受偶像的一切，要懂得分辨好與壞，學習欣賞他們的長處，是有助青少年健康成長的。

從同學在心聲咭上所反映，他們所崇拜的偶像種類很多，有名人、專業人士、家人、自己……等等。以下輯錄了一些同學對「我的偶像」的回應，他們當中不乏對父母、老師、醫護人員的歌頌及讚賞……

心聲版



健康小貼士

暗瘡

暗瘡又名青春痘或粉刺，由皮脂腺發炎引起。皮脂腺能分泌油脂，以潤滑皮膚及防止毛髮乾燥。皮脂腺多分佈於面部、肩膊、胸部及背部，在青春期，由於分泌大增，若不注重個人衛生，皮脂淤積毛囊內，就會成為細菌滋生的樂土，引致局部發炎，成為暗瘡。

正確處理暗瘡的方法：

1. 清潔面部：勤加洗面，可用中性肥皂加溫水洗面，以清潔皮膚。
2. 生活規律：充足睡眠及適量運動。
3. 減低壓力：保持心情輕鬆和開朗。

注意：保持雙手清潔，切勿以手擠壓暗瘡或用手揭痂。若暗瘡情況嚴重，應請教醫生，切勿自行亂用藥物。



有趣健康常識Q&A

Q：蔬菜清洗後，再浸於清水中多久，才可減低農藥中毒的機會？

- | | |
|---------|---------|
| a. 15分鐘 | b. 30分鐘 |
| c. 45分鐘 | d. 60分鐘 |

(答案：請在本刊物中尋找)



健康通訊站

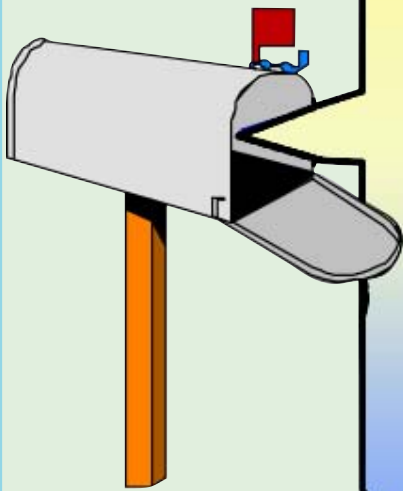
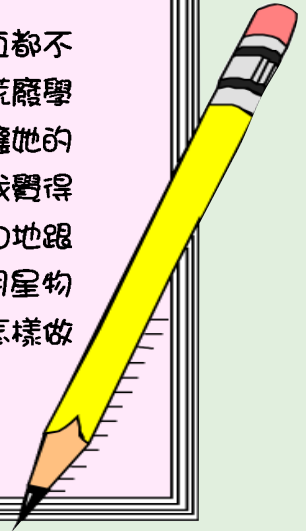
近日在報章有報導說到有小影迷為要親睹偶像及有近距離接觸，不惜在見偶像前十天去排隊，結果排著首位及能與偶像握手、拍照。小影迷終能如願以償，但卻付出了十天的寶貴光陰及放下了學業，旁人對於小影迷的瘋狂實在摸不著頭腦。

青春期的少男少女崇拜偶像是很正常的現象，問題在於應崇拜至那一個程度為之適可而止。作為青少年人的父母、師長及專業人士，除了要耐心的引導他們之外，更要正視他們在瘋狂背後的心靈需要，從而給予關心、接納及協助他們把更有意義的活動去填補內心的需要。

健康通訊站：

你好！我有一個朋友很喜歡一些明星，那個朋友的父母一直都不贊成她喜歡明星。我不知道是甚麼原因，我猜是覺得浪費金錢和荒廢學業。她常常花金錢去買明星的物品，還要我保守秘密，千萬不要讓她的家人知道，否則她的父母可能沒收她所買的東西。但我很生氣，我覺得她不值得為了喜歡明星而給父母罵，甚至跟父母吵架，她應該坦白地跟家人說，或者她的家人會諒解她呢！她還要我幫她去換購一些明星物品，我本來想拒絕她，但又怕她會跟我絕交和吵架，我真是不知怎樣做才好？

玲玲上



親愛的玲玲：

多謝你的來信。

我明白你在兩難之間，一方面覺得朋友有做得不對的地方；但另一方面又怕得罪朋友而損害友誼。喜歡偶像是一般青少年常見的現象，因此你的朋友喜歡明星也是正常的表現，但若然用很多時間沉迷於搜集明星資料、等見明星或花費金錢買明星相片或物件等就太不值得了。你可以勸喻你的朋友，向她解釋她的父母都是因為愛她、關心她，怕她喜歡偶像過了限度，才會出言相勸。希望你多些關心你的朋友，鼓勵她坦誠地與家人溝通，並協助她檢討自己確實是否花了太多的時間和金錢在偶像身上。我相信只要她明白你是關心她和接納她的，她會更容易接受你的勸喻。

祝

生活愉快！

健康通訊站

如欲查詢有關學生健康上的問題，
歡迎與本通訊站聯絡。

請在信紙上寫上
你的姓名、地址及聯絡電話

寄九龍觀塘
啟田道九十九號
藍田分科診所四字樓
健康通訊站



香港農藥中毒的個案大多是由於進食了含殘餘農藥「中胺磷」的蔬菜所致。預防農藥中毒，可把蔬菜的外葉去掉，在清水下反覆沖洗，並浸在清水中約一小時。用滾水將菜灼約一分鐘，也是很有效的方法。已灼過的水要棄掉不用，最後把菜徹底煮熟才可食用。

AL 60 分鐘