

## 控制體重的方法

1. 鼓勵學生參照「健康飲食金字塔」的份量比例進食不同種類的食物，以培養健康的飲食習慣及避免偏食。

### 健康飲食金字塔



資料來源：衛生署 衛生防護中心

2. 避免進食過多肉類、高糖分及高熱量的食物
  - 煎炸食品如炸薯條、薯片、炸雞等
  - 含高脂肪的肉類如午餐肉、肥豬肉、臘味、動物皮層等
  - 小食如即食麵、杯麵、肉腸、雞翼等
  - 含高糖分的食品或飲料如糖果、朱古力、中西糕點、甜品、雪糕、汽水、紙包飲品、珍珠奶茶等
3. 選擇熱量較低的小食如水果、車厘茄、脫脂奶、烱粟米、栗子等。
4. 烹調貼士
  - 醃製食物時少加糖、油和醬汁
  - 採用蒸、燉、焗、烱的烹調方法代替煎炸
  - 去掉肉類的肥肉和家禽類的皮層及皮下脂肪
  - 避免採用原隻雞髀、雞翼、豬扒或牛扒，盡量將肉類切成肉片、肉絲或肉粒狀，以減低進食肉類的份量

## 5. 進食習慣

- 平均分配每天的早、午、晚三餐，切勿省略早餐
- 避免吃宵夜
- 飲食要定時定量，進食時要慢慢咀嚼
- 避免一邊進食一邊看電視/電腦/手機、閱讀或玩耍
- 避免在食物中加入調味料如茄汁、沙律醬等
- 不吃動物皮層和肥肉

## 6. 改變生活習慣

- 避免在糖果店或超級市場內的零食部流連
- 減少購買零食
- 避免經常外出到茶樓食肆、快餐店等用膳
- 如要外出用膳，應選擇清淡的食物如湯麵、切雞飯（去雞皮及少油）、烱馬鈴薯等
- 培養良好的嗜好如閱讀、繪畫等，以避免因無聊而無節制地找東西吃

## 7. 增加熱量的消耗

- 定期進行適量運動能有效減少脂肪的積聚，令控制體重的效果更持久
- 多參與有益身心的課外活動或興趣班
- 幫忙做家务

### 切記：

1. 預防勝於治療，控制體重可減低患慢性疾病的機會。
2. 良好的飲食和生活習慣才是長遠控制體重和促進健康的方法，不要太着意在短期內能減輕多少體重。



# 肥胖與健康



衛生署學生健康服務

學生健康服務網頁：[www.studenthealth.gov.hk](http://www.studenthealth.gov.hk)

## 肥胖的定義

超重(包括肥胖)是指體重指數(BMI)在相同性別及年齡群組中處於第91百分位數線以上。而18歲或以上的學生，若BMI在23至24.9之間，即屬超重，若BMI在25或以上，即屬肥胖。

$$\text{體重指數} = \frac{\text{體重(公斤)}}{\text{身高(米)} \times \text{身高(米)}}$$

男	年齡(歲)	體重指數(BMI)	
		超重 > 91百分位數線	肥胖 > 98百分位數線
	6	17.6	19.7
	7	18.2	20.7
	8	18.8	21.9
	9	19.6	23.2
	10	20.4	24.4
	11	21.2	25.5
	12	21.9	26.6
	13	22.6	27.5
	14	23.3	28.4
	15	24.0	29.2
	16	24.7	30.0
	17	25.3	30.7

女	年齡(歲)	體重指數(BMI)	
		超重 > 91百分位數線	肥胖 > 98百分位數線
	6	17.2	18.9
	7	17.6	19.7
	8	18.2	20.6
	9	18.9	21.7
	10	19.7	22.8
	11	20.5	23.9
	12	21.3	24.9
	13	22.1	25.8
	14	22.8	26.6
	15	23.5	27.4
	16	24.1	28.1
	17	24.7	28.7

## 肥胖的原因

### 1. 吸收過多熱量(卡路里)

- 有暴飲暴食的習慣
- 經常進食高糖分、高脂肪的食物
- 經常外出飲食及選擇高熱量的食物
- 因情緒問題、心理困擾等因素而誘發暴食症或飲食失調症

### 2. 熱量消耗不足，缺乏運動

- 經常坐著看電視、打遊戲機、玩電腦/上網等
  - 功課太多，課餘時間仍要溫習
  - 父母不鼓勵或無暇帶子女進行體能活動
- ### 3. 其他 — 例如遺傳、某些疾病或藥物的影響



## 肥胖的影響

### 1. 生理方面

- 過分肥胖會加重身體各器官的工作量，引致各疾病及縮短壽命。容易患上的疾病有高血壓、心臟病、中風、糖尿病、背痛、睡眠窒息症、膽石、脂肪肝、關節炎等



### 2. 社交方面

- 運動能力欠佳
- 不熱心參與學校的活動和運動項目
- 可能會被同學和朋友取笑或排斥

### 3. 心理方面

- 對自己的外形缺乏信心，自我形象偏低

## 預防學生肥胖

- 學生 — 避免養成暴飲暴食的習慣  
— 控制食慾
- 家長 — 加深對食物的常識，明白肥胖不等於健康和福氣  
— 養成良好的飲食習慣，以身作則，樹立好榜樣
- 學校 — 小食部減少出售高熱量的食物和飲品(如：炸雞翼、汽水等)  
— 供應健康的餐盒，避免訂購含過多肉類及油膩食物的款式



## 改善體重基本法

1. 肥胖的學生及其家長要認同肥胖的情況必須改善，並共同制訂控制體重的計劃
2. 健康生活習慣從家庭開始，家長及其他家庭成員應積極鼓勵孩子用決心和信心去實行良好的飲食習慣和增加運動量，切勿對孩子過於遷就或呵護
3. 定期量度學生的體重和身高，以增加控制體重過程中的信心
4. 教導學生培養正確抒發情緒的方法