

飲食與健康

衛生局 疾病預防控制中心

環境及食物衛生部

陳奕芝 英國註冊營養師



內容

- 理解飲食與慢性疾病及癌症的相關性
- 明白飲食政策對健康維護的重要性
- 理解健康校園計劃中，飲食相關項目在健康促進政策的重要性
- 知道作為校內醫護人員在健康飲食中所扮演的角色和工作

健康與營養

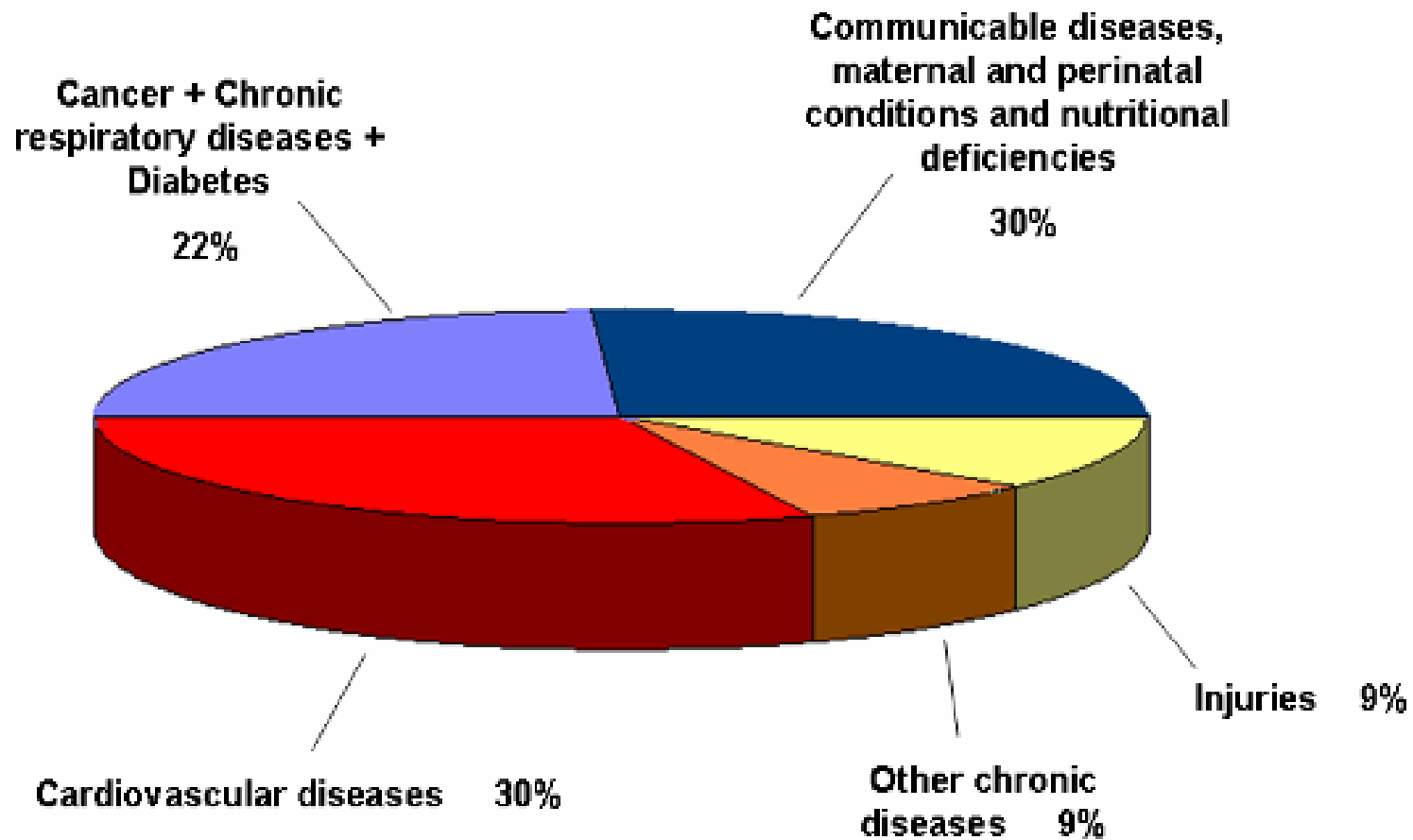


Fig. Leading causes of global mortality in 2005

圖片來源：世界衛生組織

健康與營養

- 不良的飲食習慣

高脂肪、高膽固醇、高鹽、高糖、少蔬果

- 活動水平下降



引致過重及肥胖

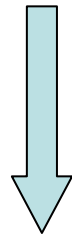
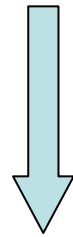
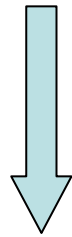


增加患上各類慢性病的
風險

健康與營養

- 心血管疾病、糖尿病

- 不健康的飲食、低活動量和煙草用途



血壓↑、血糖↑、血脂↑、超重和肥胖症

健康與營養

- 西方國家 → ~30%的癌症是可通過飲食引起 (發展中國家 - 20%)
- 有研究報告發現：
 - 長期吃高纖維食物的人，大腸癌的發病率比不吃高纖維食物的人顯著較低
 - 纖維素能促進腸臟蠕動，間接減少食物渣滓中的致癌物質停留在腸臟的時間

癌症風險與飲食因素

EVIDENCE	DECREASED RISK	INCREASED RISK
Convincing	Physical activity (colon, breast)	Overweight and obesity (oesophagus, colorectum, breast, endometrium, kidney)
Probable	Fruit and vegetables (oral cavity, stomach, colorectum)	Preserved meat (colorectum) oesophagus Salt-preserved foods and salt (stomach). Very hot (thermally) drinks & food (oral cavity, pharynx, oesophagus)
Possible/ insufficient	Fibre, soya, fish, n-3 fatty acids, carotenoids, vitamins B2, B6, folate B2, B6, folate, B12, C,D, E, calcium, zinc, selenium, non-nutrient plant constituents, (eg. allium, lignans, compounds, flavnoids, isoflavones)	Animal fats, heterocyclic amines, polycyclic aromatic hydrocarbons, nitrosamines

Source: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/facts/cancer/en/>

健康與營養



最大元兇：肥胖

WHO - Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health (2004)

- 目標

- 依靠促進健康和預防疾病措施，減少造成慢性病的危險因素
- 加強全面認識和理解
- 鼓勵制定、加強和實施全球、區域、國家和社區政策和行動計劃
- 監測科學數據

Source: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/en/>

營養素攝入目標

(Goals for nutrient intake)

Dietary Factor	Goal (% of total energy)
Total fat 總脂肪	15-30%
Saturated fatty acids 飽和脂肪	<10%
Trans fatty acids 反式脂肪	<1%
Total carbohydrate 總碳水化合物	55-75%
Sugars 糖	<10%
Protein 蛋白質	10-15%
Cholesterol 膽固醇	<300 mg per day
Sodium chloride (sodium) 鹽(鈉)	<5 g per day (<2 g per day)
Fruits and vegetables 蔬果	≥400 g per day

Source: http://www.who.int/nutrition/topics/5_population_nutrient/en/index.html

對人群、個體的飲食建議應包括：

- 能量平衡，健康體重
- 限制來自總脂肪的能量攝入
- 增加進食蔬果、豆類、未加工的穀物和果仁
- 限制糖的攝入
- 限制所有鹽(鈉)的來源

行動原則

43. School policies and programmes should support the adoption of healthy diets and physical activity.

They should protect their health by providing healthy information, improving health literacy, and promoting healthy diets, physical activity, and other healthy behaviours.

Governments are encouraged to adopt policies that support healthy diets at school and limit the availability of products high in salt, sugar and fats.

Source: WHO - Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health

健康的孩子是這樣嗎？



還是這樣？



為什麼要關注學童的飲食？

- 2007年→全球大約有22百萬五歲以下的小童

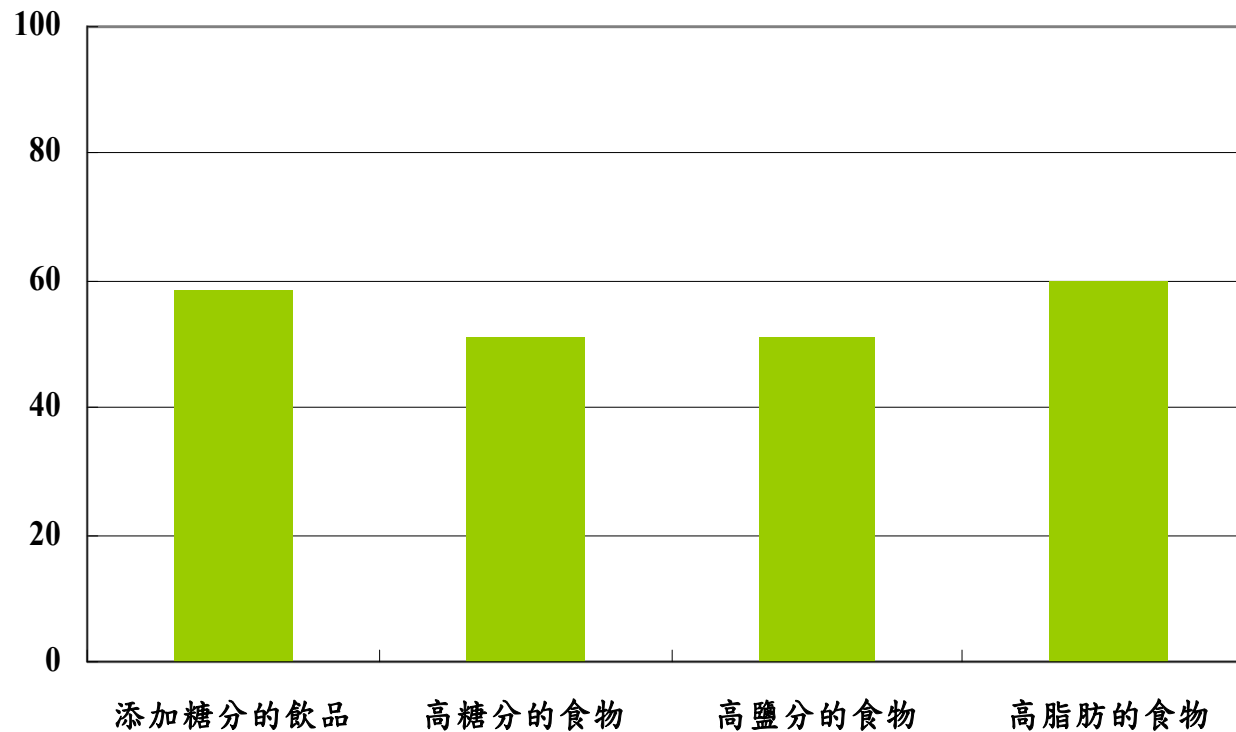
超重

- 童年期和青少年期肥胖與成年期肥胖互有關連
- 糖尿病和心血管疾病等→年輕化
- 但肥胖與及和他相關的疾病是**可防止**的
- 童年肥胖症的預防需要特別優先

澳門情況

- 2005 市民體質監測
 - 揭示小學生肥胖率達 15.5%
(即每 6 個小學生中就有一個屬於肥胖)
- 2007 「小學健康飲食政策及環境狀況評估調查」
 - 衛生局 疾病預防控制中心 健康促進部
 - 教青局

小學飲食環境狀況調查



圖：限制小賣部售賣不同食物種類的百分比分布(N=42)

小學飲食環境狀況調查

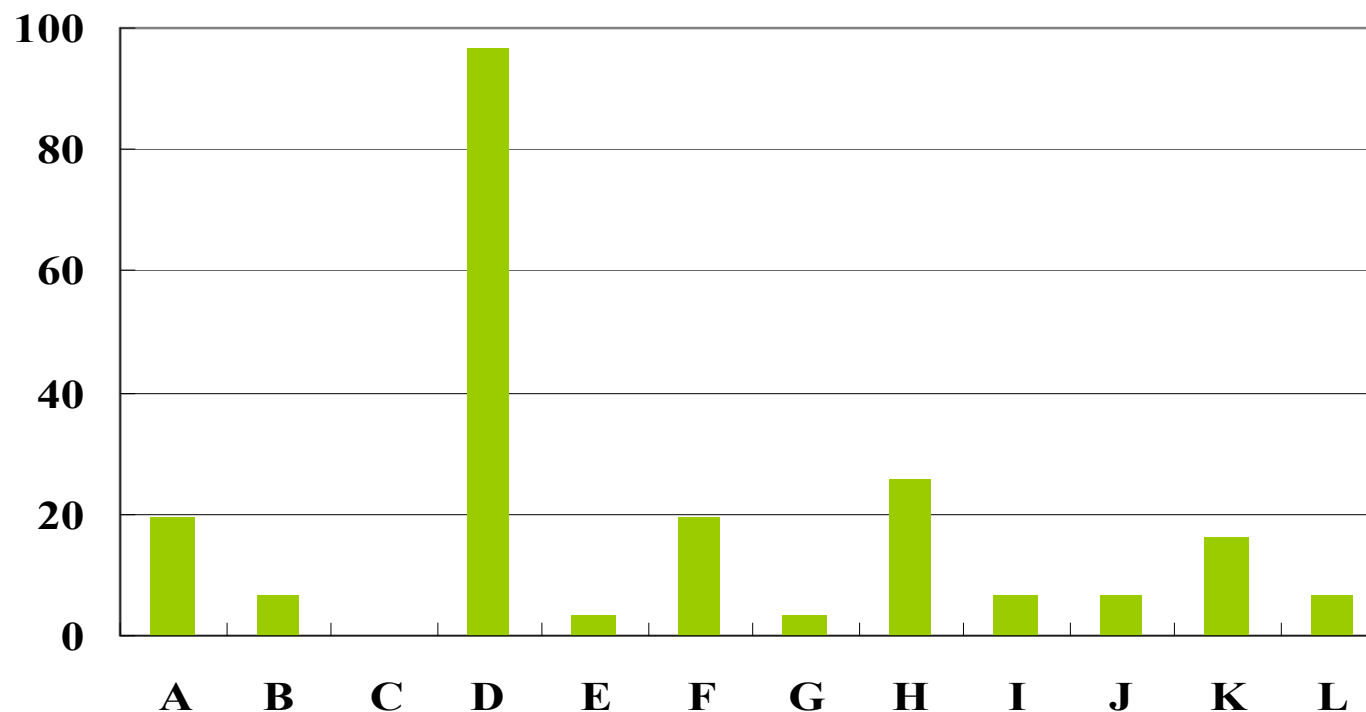
- 但較少倡議售賣較健康的小食作代替品
 - 31% 要求多售賣脫脂或低脂奶
 - 24% 多售賣蔬菜
 - 14% 多售賣水果
 - 7% 多售賣鮮榨果汁

小學飲食環境狀況調查

表：飲品自動售賣機飲品種類分布 (N=35)

類別	平均	中位數	極距 (值域：0%-100%)
清水、礦泉水、蒸餾水、低脂牛奶	25.65%	22%	0~90%
甜豆奶、朱古力奶、全脂牛奶、健怡可樂、低糖紙包飲品、運動飲料	33.28%	30%	0~100%
汽水、咖啡、含糖紙包飲品、濃茶	44.31%	41%	0~100%

小學飲食環境狀況調查



圖：小賣部售賣健康小食的種類百分比分布(N=31)

註：A-低脂牛奶/鮮奶；B-100%純豆漿；C-100%鮮榨蔬果汁；D-礦泉水/飲用水；E-低脂乳酪；F-水煮蛋；G-無附加糖或低糖的早餐穀麥或穀麥條；H-高纖維或純味餅乾和脆餅乾；I-水煮玉米或玉米粒(不加牛油或人造牛油)；J-無附加糖的乾果(西梅乾、提子乾等)；K-新鮮麵包或多士(白麵包、全麥包、提子包等)；L-新鮮蔬果(車厘茄、沙律)

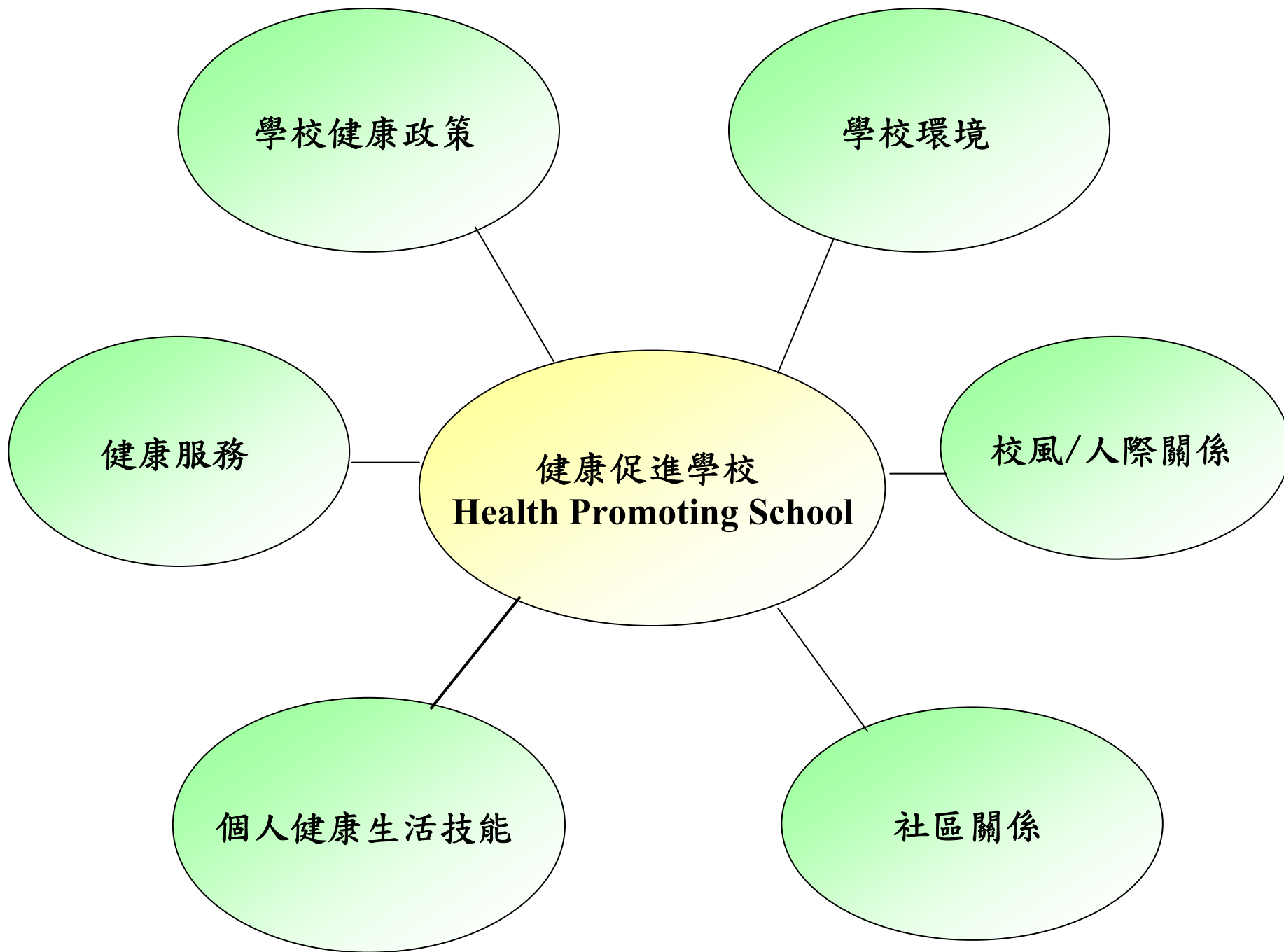
制定健康飲食政策的原因

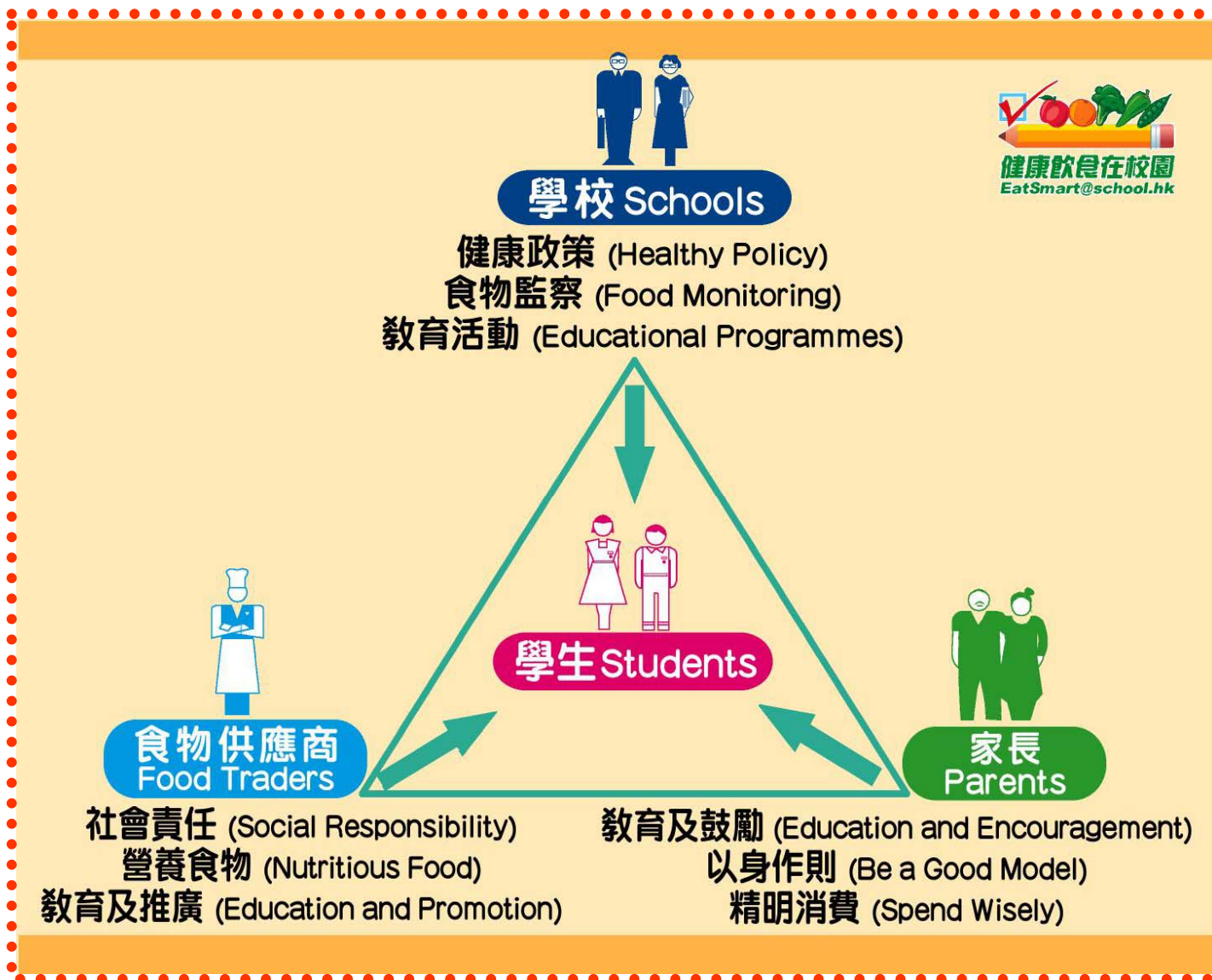
- 對健康的維護
- 世界衛生組織的方針
 - 健康促進觀念帶入校園
- 推動健康飲食，建立良好飲食習慣
 - 學童普遍未能遵行健康飲食原則
 - 從小建立的健康飲食習慣將會較容易延續至成年階段

制定健康飲食政策的原因

- 促進健康飲食高果效的方法
 - 國外研究指出以學校為本的介入活動對促進學童健康飲食習慣確具成效
- 顯示學校就推動健康飲食而制定的
方向、行動、基本原則及承諾







圖片來源：香港衛生署

例：健康促進學校



- 健康飲食政策

- 目的

- 讓學童能建立健康的飲食習慣
 - 營造校園健康飲食環境
 - 增進全校師生對健康飲食的認知、信念及行為
 - 提升全校師生的體健康

例：健康促進學校



目 標	範疇 #	活 動
<ul style="list-style-type: none"> • 學生每日在上課前用畢早餐 • 落實午膳「飯菜肉3:2:1」的份量比例 • 停止小賣部售賣「垃圾」食物 	1	制定校園健康飲食政策及宣言
	2	建立健康小賣部
		美化小賣部及飯堂週邊
	3	以身作則
		舉辦齊吃早餐、水果活動等
	4	向家長舉辦講座/工作坊
		舉行家長會滙報有關校園健康飲食運動的進展
	5	以健康飲食為題的系列週訓
6	落實午餐「飯菜肉3:2:1」的份量比例	

註#：1—學校健康政策；2—學校健康環境；3—校風／人際關係；
4—社區關係；5—個人健康生活技能；6—學校健康服務

學校醫護人員的角色是...



學校醫護人員的角色.....

- 與家長、學生、食物部營運商及午膳供應商合作
- 共同支持「健康飲食校園」運動
 - 政策、監察、環境及行為
 - 提升知識、態度及關注度

干預/推動的角色

- 食物監察

- 午膳供應商

- 餐盒食品種類的比例
 - 質量

- 小賣部

- 提供技術意見 → 符合健康飲食原則的小食

- 學校膳食環境衛生

干預/推動的角色

- 推行健康飲食教育活動
 - 作良好的榜樣
 - 協助編排營養教育課程/活動的內容
 - 培訓教職員/家長



- 謝謝 -



資料來源：世界衛生組織

香港衛生署

衛生局 疾病預防控制中心
健康促進部

培訓內容概覽

- 7月8日

- 加強對一般營養的認識
- 加強對‘三低一高’食物的認識
- 明白及理解預包裝食品營養標示內容

- 7月9日

- 幼兒、兒童及青少年的成長特點及營養需要
- 對幼兒、兒童及青少年餐單設計要點的認識