

校園減糖飲食

2019-09-25

A solid green horizontal bar at the bottom of the slide.

大綱



本澳學生體重狀況



添加糖的危害



了解食物和飲品的含糖量



校園推廣減糖飲食

兒童和青少年肥胖數據

(WHO, 2016)

- 5-19歲超重及肥胖人數超過3.4億，比率約**18%**
- 5-19歲女生肥胖率**6%**、男生肥胖率**8%**
- 肥胖率持續上升，5-19歲肥胖人數在過去四十年增加達**10倍**

表 3-2-3-6 肥胖程度人數比 (%)

性別	年齡組 (歲)	樣本量	瘦	偏輕	正常	偏重	肥胖
	6	180	2.5	37.2	38.7	1.6	20.0
	7	238	3.9	44.2	30.2	5.3	16.4
	8	187	4.0	29.9	31.7	5.1	29.3
	9	218	3.9	28.4	37.5	7.0	23.2
	10	169	1.9	29.6	36.8	5.5	26.2
	11	170	6.1	38.7	32.5	6.0	16.7
	12	190	8.3	40.6	26.6	2.7	21.8
	13	181	18.6	41.0	20.2	6.8	13.4
	14	198	20.2	40.6	16.0	5.3	17.9
	15	181	16.7	47.1	15.0	6.3	14.9
	16	200	10.1	40.9	28.8	5.6	14.6
	17	214	7.9	46.1	26.9	3.7	15.4
	18	163	14.9	32.8	24.2	10.4	17.7
	19	106	12.7	32.8	29.3	8.3	16.9
	20	91	6.3	37.4	29.1	2.6	24.6
	21	85	8.5	12.2	38.9	13.7	26.7
	22	93	3.1	24.3	31.8	3.4	37.4
	合計	2864	8.9	37.0	28.7	5.5	19.9

男生
肥胖率
19.9%

資料來源：2015市民體質監測報告

表 3-2-3-6 肥胖程度人數比 (%)

性別	年齡組 (歲)	樣本量	瘦	偏輕	正常	偏重	肥胖
	6	140	5.0	33.8	43.0	4.3	13.9
	7	185	2.9	39.9	37.4	3.2	16.6
	8	132	2.8	31.4	32.3	11.8	21.7
	9	142	7.4	35.7	35.6	4.4	16.9
	10	148	6.7	31.2	39.6	2.0	20.5
	11	149	2.7	21.5	46.1	12.2	17.5
	12	141	6.9	39.1	30.7	8.1	15.2
	13	124	3.7	33.5	47.9	0.3	14.6
	14	143	3.2	22.0	39.8	14.7	20.3
	15	158	8.3	29.3	40.7	7.5	14.2
	16	150	6.3	33.3	36.6	10.5	13.3
	17	162	9.0	41.9	37.5	1.0	10.6
	18	174	8.7	47.0	22.5	12.6	9.2
	19	123	7.9	47.4	27.3	7.6	9.8
	20	103	8.1	49.8	27.3	3.3	11.5
	21	90	11.0	42.9	37.7	2.3	6.1
	22	97	17.1	39.4	27.8	5.8	9.9
	合計	2361	6.6	36.1	36.1	6.7	14.5

女生
肥胖率
14.5%

資料來源：2015市民體質監測報告

表 2-2-2-14 2015 年與 2010 年男女各年齡組學生肥胖率人數百分比 (%)

年齡組	男			女		
	2010 年	2015 年	差值	2010 年	2015 年	差值
6 歲	17.3	20.0	2.7	11.7	13.9	2.2
7 歲	12.4	16.4	4.0	14.5	16.6	2.1
8 歲	25.0	29.3	4.3	17.8	21.7	3.9
9 歲	19.3	23.2	3.9	16.1	16.9	0.8
10 歲	22.0	26.2	4.2	17.7	20.5	2.8
11 歲	14.8	16.7	1.9	14.6	17.5	2.9
12 歲	18.4	22.8	4.4	14.4	18.2	3.8
13 歲	10.8	13.4	2.6	11.9	14.6	2.7
14 歲	14.2	17.9	3.7	17.0	20.3	3.3
15 歲	11.7	14.9	3.2	12.5	14.2	1.7
16 歲	11.1	14.6	3.5	10.7	13.3	2.6
17 歲	11.3	15.4	4.1	7.4	10.6	3.2
18 歲	14.7	17.7	3.0	5.9	9.2	3.3
19 歲	13.7	16.9	3.2	4.7	9.8	5.1
20 歲	19.8	24.6	4.8	8.1	11.5	3.4
21 歲	23.2	26.7	3.5	3.0	6.1	3.1
22 歲	33.3	37.4	4.1	7.5	9.9	2.4

6-22歲學生各年齡層的肥胖率皆上升

肥胖的危害

肥胖是多種慢性疾病的危險因素

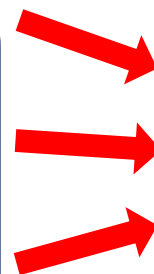
糖尿病 高血壓

心臟病 中風

某些癌症

(乳腺癌、卵巢癌、前列腺癌、肝癌、腎臟癌、大腸癌...)

骨關節炎



重要死因

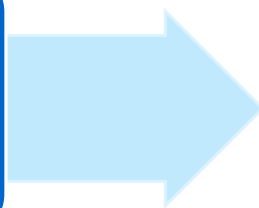
兒童肥胖的後果

- 成年期繼續肥胖，慢性病風險增加
- 較大機會在年輕時就患上慢性病
- 併發睡眠窒息症，引致肺換氣不足、日間渴睡，骨折風險增加、心理影響...
- 大部分肥胖是由生活習慣造成，成年後更難改掉不良習慣（不健康飲食、缺乏運動）

肥胖主因：

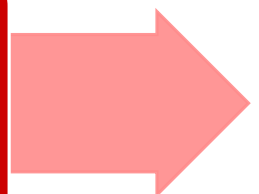
熱量攝取 > 熱量消耗

不健康飲食



攝入過多脂肪、糖分

活動量不足



傾向靜態活動

(交通、課業、娛樂活動...)



均衡飲食、三低一高

- 增加攝取 **膳食纖維** (水果、蔬菜、全穀)
- 減少攝取 **不健康脂肪**
- 減少攝取 **糖**
- 減少攝取 **鹽(鈉質)**





糖的作用

- 糖是碳水化合物的一種（單醣、雙醣）
- 為身體提供能量，無其他營養價值

1克糖 = 4千卡熱量

- 過量的糖分會轉化為脂肪

長期攝入過多糖分

- 肥胖機會 
- 患上慢性病的風險 
- 齲齒風險 
- 皮膚變差 

減糖是...

減 添加糖 (食物生產和食用過程中額外加入的糖) ，
以及在蜂蜜、果汁、糖漿中的天然糖分。

★ 不包括：
牛奶、水果和蔬菜中的
內源性糖分



限制糖的攝入量 (WHO)

強烈建議：

在整個生命歷程中減少添加糖攝入量

添加糖攝入量 < 每日所需能量的**10%**



= **50克糖**

(假設每日所需能量為2000kcal)

進一步建議：

添加糖攝入量 < 每日所需能量的**5%**



= **25克糖**

(假設每日所需能量為2000kcal)



更好

添加糖主要來自於...

零食/加工食品

- 曲奇餅、夾心餅、威化餅
- 糖果、朱古力

甜品、點心、糖水

添加糖主要來自於...

含糖飲料

- 汽水
- 盒裝飲品
- 果汁味飲品
- 台式手搖杯



部份支裝飲品含糖量

資料來源：分析下列產品營養標籤
張栢基攝



(500mL)	(360mL)	(300mL)	(500mL)	(500mL)	(500mL)	(500mL)	(473mL)
每 100mL 含糖量							
13 克	10.3 克	14 克	12.8 克	10.6 克	11.7 克	6.4 克	14 克
每支含糖量							
65 克	37.08 克	42 克	64 克	53 克	58.5 克	32 克	66.22 克
等同每支所含方糖							
13 粒	7 粒	8 粒	13 粒	11 粒	12 粒	6 粒	13 粒

來源：香港蘋果日報

添加糖主要來自於...

醬汁(蠔油、海鮮醬、蕃茄醬等)



了解食物的含糖量



利用營養標籤選擇
較低糖的食物！

包裝食品

成分

Ingredients

營養標籤

Nutrition Label

成分/配料 (Ingredients)

配料：水、糖、調味劑、紅茶、檸檬汁、酸度調節劑(330及331)、維他命C、甜味劑(952及955)、抗氧化劑(304)。

Ingredients: water, Sugar, Flavouring, Tea, Lemon Juice, Acidity Regulator (330 and 331), Vitamin C, Sweetener (952 and 955), Antioxidant (304).

營養資料 Nutrition Information	每100毫升 Per 100mL
熱量/Energy	20千卡/kcal
蛋白質/Protein	0克/g
脂肪總量/Fat, total	0克/g
-飽和脂肪/Saturated fat	0克/g
-反式脂肪/Trans fat	0克/g
碳水化合物/Carbohydrate	5.0克/g
-糖/Sugars	5.0克/g
鈉/Sodium	20毫克/mg

經高溫處理，不需防腐劑

High temperature treatment, no preservatives required.

開盒後請即飲用

Please consume immediately after opening.

沉澱物的產生乃屬自然現象

飲用前請先搖勻

Sedimentation is a natural phenomenon.

Shake well before use.

按份量由多至少排序

配料：水、糖、調味劑、紅茶、檸檬汁、酸度調節劑(330及331)、維他命C、甜味劑(952及955)、抗氧化劑(304)。

營養標籤：食物參考量

- 含量：以每包裝為單位

Nutrition Information 營養資料	
Servings Per Package/每包裝所含食用份量: 1 Serving Size/食用份量: 250mL/250毫升	
Per Package 每包裝	
Energy/能量	150kcal/千卡
Protein/蛋白質	7.0g/克
Total fat/總脂肪	8.5g/克
- Saturated fat/飽和脂肪	5.0g/克
- Trans fat/反式脂肪	0.1g/克
Carbohydrates/碳水化合物	12.5g/克
- Sugars/糖	12.5g/克
Sodium/鈉	120mg/毫克

營養標籤：食物參考量

- 含量：以每100克/毫升為單位

Nutrition Information 營養資料	Per 100mL 每100毫升
Energy/能量	46kcal/千卡
Protein/蛋白質	1.8g/克
Total fat/總脂肪 - Saturated fat/飽和脂肪 - Trans fat/反式脂肪	2.0g/克 0.4g/克 0g/克
Carbohydrates/碳水化合物 - Sugars/糖	5.2g/克 5.0g/克
Sodium/鈉	40mg/毫克

營養標籤：食物參考量

- 含量：以每食用份量為單位

Nutrition Information 營養資料	
Servings Per Package/每包裝所含食用份量數目: 3 Serving Size/食用份量: 5 pieces (50g)/5塊 (50克)	
Per Serving 每食用份量	
Energy/能量	200kcal/千卡
Protein/蛋白質	5.5g/克
Total fat/總脂肪	8.0g/克
- Saturated fat/飽和脂肪	3.5g/克
- Trans fat/反式脂肪	0g/克
Carbohydrates/碳水化合物	28.5g/克
- Sugars/糖	8.0g/克
Sodium/鈉	380mg/毫克

不同份量的換算→糖分攝入量

營養資料
Nutrition Information

每100毫升
Per 100mL

熱量/Energy 62千卡/kcal

蛋白質/Protein 1.7克/g

脂肪總量/Fat, total 1.7克/g

-飽和脂肪/Saturated fat 0.7克/g

-反式脂肪/Trans fat 0克/g

碳水化合物/Carbohydrate 9.8克/g

-糖/Sugars 9.4克/g

鈉/Sodium 80毫克/mg

淨容量 250毫升 Net Volume 250mL

喝一盒「朱古力豆奶」
所攝取的糖量？

100毫升 → 一盒250毫升

$$250 \div 100 = 2.5 \text{ 倍}$$

$$\text{糖 } 9.4 \times 2.5 = \underline{23.5 \text{ 克}}$$

營養標示
栄養表示

每一份:25公克
1單位 25g

		每份
熱量	エネルギー	110 大卡Kcal
蛋白質	たんぱく質	2 公克 g
脂肪	脂質	3.5 公克 g
飽和脂肪	飽和脂肪酸	2.5 公克 g
反式脂肪	トランス脂肪酸	0 公克 g
碳水化合物	炭水化物	19 公克 g
糖	糖類	4 公克 g
鈉	ナトリウム	130 毫克 mg

比較不同品牌的餅乾，
哪款較健康？

每一份25克 → 100克

$$100 \div 25 = 4 \text{ 倍}$$

糖 $4 \times 4 = 16$ 克

營養聲稱

- **不含糖**（無糖、零糖）：
每100克 / 毫升含不超過 **0.5**克糖
- **低糖**（少糖）：
每100克 / 毫升含不超過 **5**克糖

健康小賣部/自動售賣機 食品分類指引



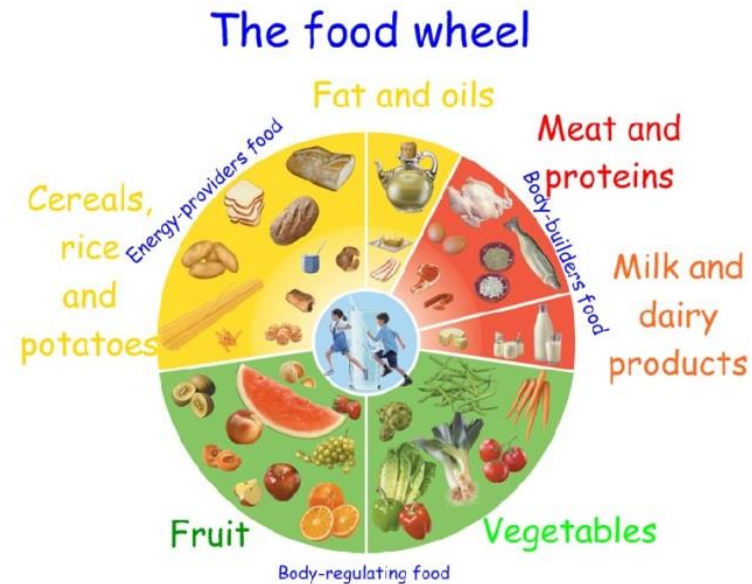
學校如何推廣減糖飲食？

校園推廣減糖飲食



何謂均衡飲食

- 六大類營養素：
穀物雜糧類、奶類、
蛋豆魚肉類、蔬菜類、
水果類及油脂類
- 建議每天平均攝入**12**種
以上食物、每週**25**種以
上的食物
- 當中，並不包括“糖”



圖片來源：

<http://evocorner.blogspot.com/2013/01/3rd-primary-food-wheel.html>

校園減糖飲食

中小學生每天的熱量、糖建議攝入量

年齡 (歲)	熱量 (千卡)		糖 (克)	
	男	女	男	女
7~	1700	1550	<42.5	<38.75
9~	2000	1800	<50	<45
11~	2350	2050	◻ <50 ◻	
14~18	2850	2300		



《中國居民膳食營養素參考攝入量-2018版》

校園減糖飲食



校園減糖飲食—學校

健康政策

校園環境

健康技能



校園減糖飲食——學校

健康政策

- 規勸學生不攜帶高糖小食、飲品返校
- 避免以高糖小食、含糖飲料作為學生的獎勵品
- 要求學生帶水樽返學



校園減糖飲食——學校

健康政策



- 午膳監管：咕嚕肉、京都豬扒、肉醬意粉等含糖量較高的餸菜應儘可能地減少提供頻率；
- 派飯時應飯餸分開，芡汁不宜過多。



校園減糖飲食

健康政策

- 節假日慶祝活動，多和食物有關
- 儘量提供較健康的選擇
- 說明**食物營養價值**，提醒學生只宜**淺嚐**



校園減糖飲食



校園減糖飲食

校園環境

- 於便利地點設置**飲水機**，提供符合衛生標準的飲用水
- 午膳時可供應當季**水果**作飯後甜品，應儘量避免提供含糖飲料



校園減糖飲食

校園環境

- 小賣部/自動售賣機按小食分類指引分類
- 自動售賣機或其附近的位置，貼上宣傳標示，鼓勵學生多選擇清水或其他較健康的飲料

校園減糖飲食

健康技能

- 向學生及家長宣導**過量攝取**添加糖的危害
- 提供建議予學生及家長，日常生活中如何做到減糖



校園減糖飲食

健康技能

- 推動學生養成按小食分類指引選擇健康小食的習慣
- 介紹學生認識營養標籤，具備選擇健康食品的相關意識和能力



校園減糖飲食—家長

在家篇

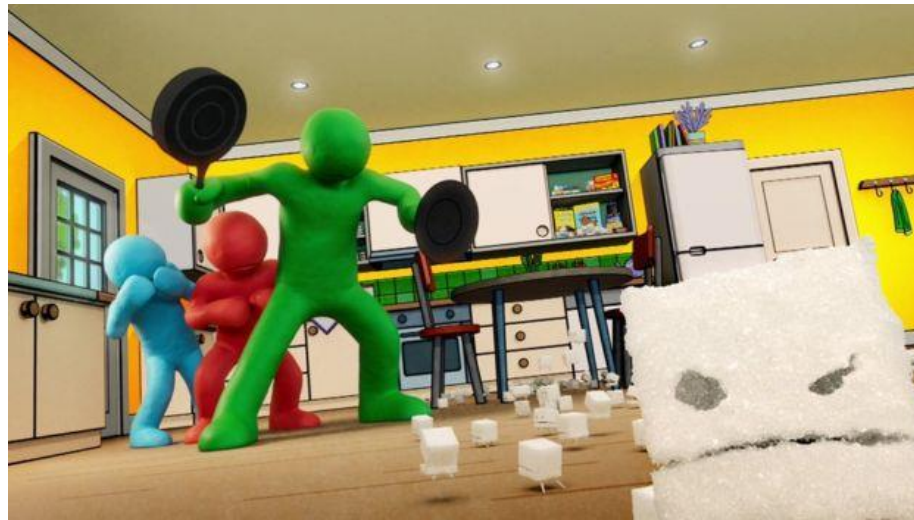
- 烹調時使用**量匙**（如茶匙）
- 可利用鮮果、乾果和蔬菜（如菠蘿、甜椒），增添菜餚的甜味
- **番茄醬、沙律醬、燒烤醬**等醬料，口感並不甜，含糖量其實很高



校園減糖飲食

在家篇

- 家中**不放**含糖飲料
- **不主動提供**含糖飲料或當作獎賞
- 不在子女面前飲含糖飲料
- 避免使用“禁止”或“不可以”等字眼，但須對其**“量”**作出限制



校園減糖飲食

外出篇

- 在外用餐時，精明選擇含糖量較低的、
或不含醬料的菜式
- 可主動向餐廳詢問菜式可否“少糖”
或“走糖”



校園減糖飲食

外出篇

- 選擇無糖飲品
- 要求不加糖到點餐的茶、咖啡等飲品中
- 通過「先品嚐，後添加」，減少甜品/飲料中添加糖的分量



校園減糖飲食——學生

營養標籤篇

- 購買預先包裝的食物時，
細讀營養標籤上所標示
的糖含量
- 用低糖產品代替高糖產
品



校園減糖飲食

營養標籤篇

健康乳酪要識揀

不同口味乳酪的營養成份 (每100克)



原味低脂乳酪

天然

6 0.3
克糖 克脂肪



原味乳酪

天然

5 4
克糖 克脂肪



果味乳酪

低脂、含低卡路里
甜味劑

8 0.2
克糖 克脂肪



果味乳酪

12 3
克糖 克脂肪

資料來源：食物安全中心

*在2000千卡的膳食中，成人每天應攝取
不多於50克糖分及60克脂肪



香港非傳染病防控策略及行動計劃
Strategy and Action Plan to
Prevent and Control NCD in Hong Kong



校園減糖飲食

營養標籤篇

- 選購具有“**低糖**”、“**無糖**”標籤的食物
- 知道**鹹味小吃**和**加工食品**中可能含有大量的糖
- 知道自己吃的零食中有多少糖



校園減糖飲食

營養標籤篇

由今日開始，我會少啲「雪芳」



一個雪芳蛋糕 = 2.2克糖

營養肉鬆

成份 新鮮豬肉、糖、鹽、醬油、豌豆粉

淨重 180g±10g **保存期限** 60天

有效期限 標示於包裝上

營養標示

每一份量10公克
本包裝含18份

	每份	每100公克
熱量	47.9	479 大卡
蛋白質	3.8	38 公克
脂肪	2	20 公克
飽和脂肪	0.3	2.5 公克
反式脂肪	0	0 公克
碳水化合物	3	30 公克
糖	2.7	27 公克
鈉	81	810 毫克

校園減糖飲食—學生

分享篇

- 我與其他人分享食物，以減少食用分量

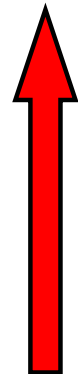


校園減糖飲食

飲水篇

- 「人能三日無糧，不可一日無水」
- 因為人體的細胞大部分是由水構成的

生命期	含水量
胎兒期、嬰兒期	80-90 %
學齡期兒童	70-80 %
成人期	60-70 %
老年期	50 %



年齡愈小，含水量越高

校園減糖飲食

飲足夠水嗎？

計算方法	流失量 (毫升)
尿液	1500
糞便	200
皮膚	800
合計	2500

每天最好能飲用**6~8**
杯水 (2000毫升)

*由食物中取得的水分約有500-700 毫升左右

校園減糖飲食

水分的來源

湯：適量飲用；若大量飲用，熱量及鹽、糖也會跟著增加

果汁/含糖飲料：甜蜜的陷阱

蔬菜、水果：約有70%的水分

清水：是人體最適合的飲用水



校園減糖飲食

含糖飲料名稱	每包裝含糖量（茶匙）	佔世衛建議添加糖每日攝取限量百分比
手搖茶 （全糖珍珠奶茶 600毫升）	7.5茶匙	75%
手搖茶 （全糖水果茶如金桔綠茶600毫升）	11茶匙	110%
罐裝可樂（330毫升）	7茶匙	70%
瓶裝運動飲料（500毫升）	4.2茶匙	42%
盒裝檸檬茶（250毫升）	6.5茶匙	65%
盒裝橙汁飲品（250毫升）	6茶匙	60%

*資訊來源：澳門食安中心

*以每日攝入2000卡路里熱量為例

校園減糖飲食

運動飲料的迷思

- 運動飲料，是指各種標示可補充體力與電解質的飲料
- 運動飲料主要含有糖、二氧化碳、鈉、鉀、鎂等，**只適合於激烈運動，大量流汗之後，適量飲用。**
- 一般人若經常飲用，有可能會增加腎臟的負擔



校園減糖飲食

酒精的謬誤



校園減糖飲食

飲料篇

- 我選擇無糖飲料，知道最適合人體的飲品是**清水**
- 我選擇食整個或一份**水果**，而不是飲果汁



校園減糖飲食

飲料篇

- 我選擇新鮮的天然果汁，而不是瓶裝/濃縮果汁
- 偶爾購買手搖飲品，可向店員說明只加**半糖**、**微糖**最好是**無糖**；
- 選擇**容量較少**的產品



校園減糖飲食

飲水好時機

「起床一杯水」：起床後先飲一杯250毫升的溫開水，促進腸胃蠕動

「飯前一杯水」：取代含糖飲料

「外出要帶水」：準備500毫升以上的水壺，隨身攜帶



校園減糖飲食

飲水小貼士

「好味道的水」：可在清水中加入少許檸檬及各種新鮮水果，以增添風味；

「6至8杯水」：養成每天喝1,500~2000毫升清水的好習慣，且要分多次喝、慢慢喝。



謝謝聆聽！

