



# 校園至“有營”

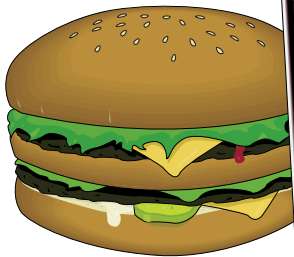
文·譚穎兒

## 肥

肥胖問題已遍佈世界各地，不但構成嚴重的公共健康問題，更影響整個國家的發展，而且這個問題在較年輕的人口組別中更日漸普遍。

兒童及青少年是我們社會未來的棟樑，他們的健康直接影響社會發展。因此，我們必須注意兒童在成長過程中的健康。

社會不斷進步，人們對於食物的要求愈來愈講究，但有多少人知道我們的健康卻愈來愈差？這個問題很值得我們加以思考。澳門特別行政區已被列入世界健康城市之一，因此，我們更加要正視人們的飲食健康，且必須由兒童方面著手，這樣才能讓澳門發展得更全面。由於肥胖所帶來的健康問題多不勝數，舉例說：糖尿病、高血壓、高膽固醇、高血脂、脂肪肝、膽結石及其他各種慢性病等。而兒童肥胖的比率亦直線上升及漸趨嚴重，因此，我們不能忽視兒童肥胖症的嚴重性。此外，學校是兒童及青少年逗留時間最長的地方，而學校對兒童發展更有著重大的影



響力。以下內容列出現在社會常見的問題及一些保健方法，希望能協助各位教師灌輸孩子們一些正確的飲食方法。

## 認識肥胖

肥胖一般分為三類：

1. **繼發性肥胖** — 這極為少見，是由某些內分泌疾病引起的，例如垂體性肥胖、甲狀腺功能低等；
2. **單純性肥胖** — 這類肥胖受遺傳因素、飲食過量、缺乏運動、精神壓力、環境因素等影響；
3. **藥物性肥胖** — 服用藥物如激素類能引致肥胖。

輕度肥胖者可以全無症狀，中、重度肥胖表現有乏力、怕熱、易出汗、氣促、心悸、易倦、嗜睡等。肥胖能導致兒童營養不平衡、骨骼發育不良、學習能力下降等。

## 脂肪的分佈

英國伯明翰大學醫學院教授兼癡肥及糖尿病專家稱，肥



胖是否有危險，不能只看體重，而要看脂肪所在的位置，如有“大肚臍”、“啤酒肚”或“蘋果形”身材，可謂重症；但如果同等脂肪放在大腿或是“pear形”身材，危機就會大減。在腹腔內的肥胖細胞會分泌出一種化學物，破壞胰島素系統，增加患上糖尿病及心臟病的機會。

香港威爾斯親王醫院糖尿及內分泌主管補充，積聚於腹腔內器官上的脂肪，新陳代謝較其他部位的脂肪快，並分泌出“游離脂肪酸”，該分泌物會降低身體對胰島素的敏感度，又令血管發炎而誘發血管疾病。

## 學校小賣部

零食選得不宜，不但沒有豐富的營養價值、影響正餐胃口，而且高脂、高糖的零食更是小胖子的天忌！還記得小時候的學校小賣部，每當下課時總是人頭湧湧，薯片、蝦條、汽水、蛋糕、炸雞翼及糖果等，學校不是應該灌輸我們正確的訊息嗎？為何學校還再推廣不健康的飲食習慣呢？這些零食均是一些高脂、高鹽分的食物，100克薯片提供大概530卡路里、35克脂肪及643毫克鈉。兩隻雞翼則提供我們490卡路里、29克脂肪、148毫克膽固醇及975毫克鈉。而糖果則不用我多說了，糖果除糖分高之外，更容易引致口臭及蛀牙，都是少吃為妙。如我們每天都吃10片薯片（約115卡路里）、1罐可樂（約180卡路里），那麼我們一年便額外吸取了107,975 卡路里，相當於360個芝士漢堡的熱量，足以令體重增加31磅！

因此，學校小賣部須進行大改革，把所有不健康的零食換成健康零食，如：粟米片代替薯片及蝦條、低脂奶或無糖汽水代替汽水、滷水肉串代替雞翼、香腸及魚旦等。此外，小賣部應提供三文治等食物，這不但可以減低同學們的饑餓感，更能減低同學們不吃早餐的壞



習慣及避免中午進食過量。（致肥及健康零食見表一）

表一：致胖及健康零食

致肥零食	卡路里 (Kcal)	脂肪 (克)	健康零食	卡路里 (Kcal)	脂肪 (g)
大薯條 1客	400	20	粟米片 20克	147	0.1
薯片25克	140	9	低糖低 脂乳酪 100克	54	0.7
特級脆 雞翼3隻	645	50	綜合水 果乳酪 100克	77	0.5
墨魚丸 4粒	178	10	芝士條 1條	38	2.9
法蘭克福 腸2條	288	25	無糖糖 果5粒	<50	0
巧克力餅 4塊	248	15	梳打餅 6塊	88	0.5
燒米餅 1塊	74	8	元貝 5粒	1	0.2

## 零食代替品

健康零食多是低糖、低熱量的，而且大多含有很高的營養價值，不過吃時亦要適可而止，要緊記多吃壞肚皮是永恆不變的道理。果仁含不飽和脂肪酸，可提高身體的免疫能力，亦可減少血管膽固醇；葵花籽及南瓜籽亦是很好的選擇；西梅的卡路里低，纖維高，有助降低膽固醇，含有山梨醇（sorbitol），有助腸臟蠕動，防止便秘；即食麥片含豐富纖維素，脂肪低，且加入了維他命和礦物質，營養豐富；提子乾含豐富的鉀質，可降血壓，其豐富的鐵質有助製造血紅細胞，提高血液的帶氧能力。至於純味百力滋，應選擇獨立包裝的百力滋，一來進食時容易注意到食量，減低吃過量的機會，二來每次吃一包，餘下的包裝可以留待下次吃，平均一包獨立包裝的純味百力滋含110卡路里，作為小食亦不算過份。杏脯則含豐富的胡蘿蔔素，能防

止細胞老化，延緩衰老，且含豐富維他命A，可防止血管老化，對視力亦有幫助，可減小白內障機會。（零食代替品見表二）

表二：零食代替品

致胖零食	代替品
薯片	粟米片/堅果
雪糕	低脂乳酪
巧克力餅	梳打餅/麥餅
汽水	無糖汽水
糖果	無糖糖果
涼果	青瓜片/甘荀仔/芝士條
罐頭水果	新鮮水果



註1.

## 學童的午膳 —— 外出用午餐



在外所吃的東西是高脂、高糖、高鹽分（鈉的來源）、高熱量、低纖維素的，這完全違反了健康飲食的守則，高脂、高糖可引致肥胖；高鹽分可引致高血壓；而低纖維素可引致便秘及結腸癌。健康的飲食守則需要3低1高，即低糖、低鹽、低脂肪及高纖。

香港營養師協會對50種食物進行測試，並列出“10大健康”及“10大不良”食物（見表三、四）。

表三：“10大健康”食物

食物	熱量 (卡路里)	脂肪 (克)	食物	熱量 (卡路里)	脂肪 (克)
雜錦海鮮湯烏冬	409	5	菜肉雲吞麵	540	3.4
鮮牛肉通心粉	410	5.7	鯪魚蒸釀豆腐飯	655	18
雜錦壽司	441	9.5	瑤柱冬瓜粒湯飯	583	21.1
日式冷麵	503	9.9	清蒸魚客飯	585	22
切雞飯	601	10.3	越式雞絲檬粉	380	10.4

表四：“10大不良”食物

食物	熱量 (卡路里)	脂肪 (克)	問題
干燒伊麵	1321	115	一碟干燒伊麵的熱量相等於全日熱量需求，脂肪攝取量更超過每日上限的兩倍。
乾炒牛河	1243	83	乾炒牛河可含17茶匙油及2.5茶匙鹽，屬高熱量、高脂肪及高鈉質食物。
焗豬扒飯	1137	83	1客焗豬扒飯已佔全日所需熱量的8成，進食後要跑步3小時才可消耗其熱量。
咖喱牛腩飯	1053	72	咖喱汁的其中一種材料——椰漿所含飽和脂肪率達77%，較食油為高。
魚香茄子飯	1069	59	茄子在“走油”後，會吸收大量油分，吸油量甚至較蒸熟的茄子多14%。
菠蘿咕嚕肉飯	1032	53	咕嚕肉以半肥瘦肉作材料，加上油炸，脂肪含量較清淡菜色高2-3倍。
西炒飯	1142	47	油分是炒飯不可缺少的材料，炒飯的脂肪含量普遍偏高。

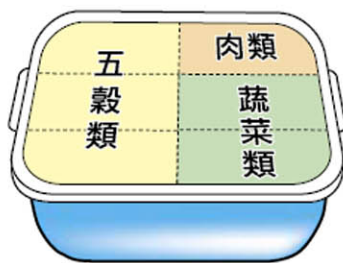


食物	熱量	脂肪 (克)	問題
	(卡路里)		
燒腩飯	984	47	燒腩飯的脆皮及皮下的肥膏是脂肪主要來源，而有研究指肥肉脂肪部分經炭燒後會產生致癌物質。
梅菜扣肉飯	989	45	扣肉總脂肪含量達90%，飽和脂肪佔30%，而梅菜也有可能產生致癌物質。
枝竹斑腩飯	992	40	班腩經油炸，再配上油炸的枝竹，令脂肪含量較一般蒸魚菜色高一倍。

碟頭飯類可選擇一些較清淡和有蔬菜的如涼瓜牛肉飯、菜遠肉片飯、豉椒雞球飯等。記住飯碟要分開上，否則會增加脂肪及鹽分的攝取量。

## 學童的午膳 —— 學校營養午餐、健康午餐 321

在澳門提供午餐的學校不多，如小朋友不是在家午膳的話，在外用餐只會令飲食更難控制。



香港衛生署聯同教育統籌局、食物環境衛生署、學界、專業組織及關注團體的“健康飲食在校園”計劃已於2006/2007學年正式推行，目的是透過建立良好的飲食文化，為學童提供健康午膳和食品及加強營養教育等策略，改善學童的飲食習慣，讓他們得以健康成長和提升學習效率。

近日香港宣傳“至醒午餐321”，該口號是用來提醒我們每餐的飲食比例，即五穀、蔬菜及肉類應是按3：2：1的比例分配。如更多學校能供應午膳，而政府又能給供應商健康指引的話，

我相信，將有助我們易於控制小朋友們的飲食健康，這樣家長們便不用擔心他們的孩子是否在吃“垃圾”。

## 學童的午膳 —— 每日蔬果 2+3

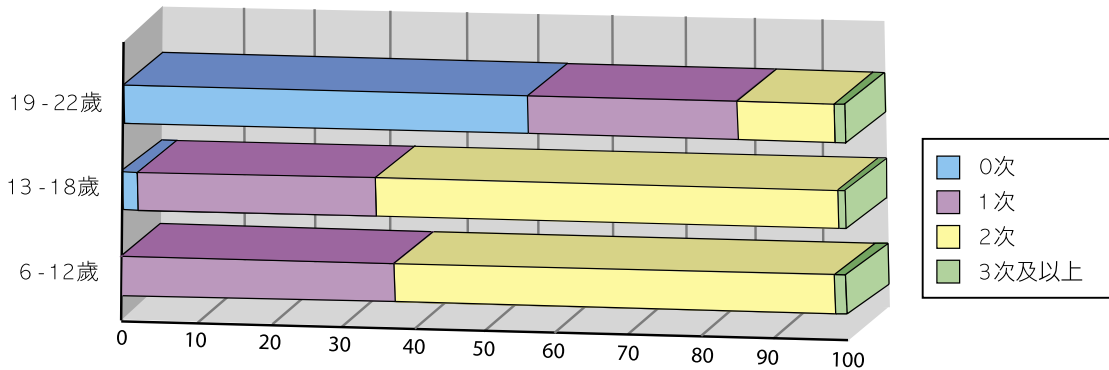
蔬果不但低脂低熱量，更能供給我們豐富的維他命、礦物質、纖維素、植物化合物、水份等。研究顯示，蔬果能有效預防慢性病如：心臟病、糖尿病、中風、高血壓等。蔬果更能預防肥胖。世界衛生組織估計，如進食充足的蔬果，全球的死亡人數每年可減少高達270萬。在1991年，世界衛生組織更指出人們每天該進食400克的蔬果（大概是5份蔬果）來減低患癌風險。

相信很多人都在電視機上聽過2加3，“2加3”是指我們每日需要吃2份水果加3份蔬菜。很多兒童都不喜歡吃蔬果，一般都是因為厭麻煩、難咀嚼。要建立吃蔬果的良好飲食習慣，必須從小開始。早於2004年，英國已推行“學校水果計劃”，水果會直接運到幼稚園，並以獎勵方式來鼓勵兒童嘗試吃新鮮蔬果，從而建立吃蔬果的習慣。由於受同輩影響，一大群小朋友在一起吃蔬果，更能提高他們吃蔬果的興趣。

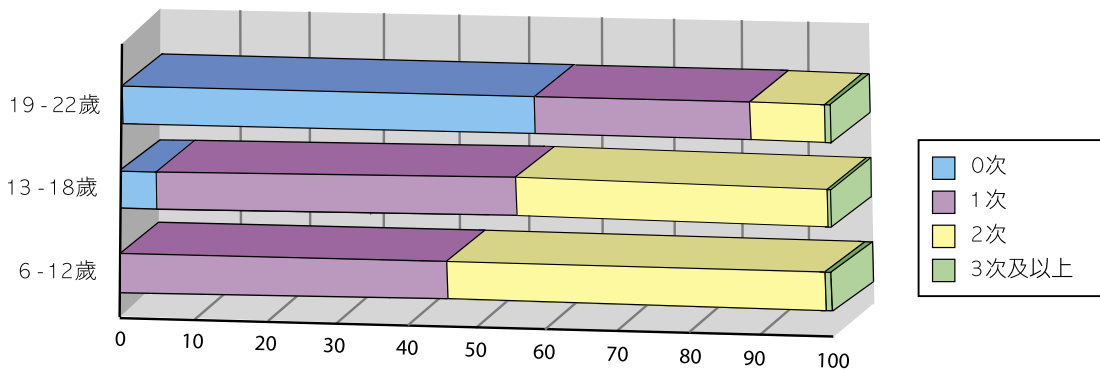
## 學校體育課情況

澳門體育發展局舉辦的“2005年澳門市民體質監測”報告顯示，6~12歲學生每週在學校上兩次體育課的比例為58.4%，上一次的為41%，上三至四次或以上的分別為0.4%和0.2%。13~18歲學生每週上兩次體育課的比例為56.2%，上一次的為39.9%，四次或以上的為0.3%；值得注意的是，從16歲開始出現不上體育課的現象，學生人數比例為0.6%，並隨年齡增長而增大。16~18歲間，不上體育課的學生佔7.3%，19~22歲的學生中，不上體育課的佔56.6%，上一次課的佔29.4%，上兩次、四次及或以上的分別為13.3%和0.7%。（見圖一、二）

圖一：男生在學校每週上體育課次數的人數比例 (資料來自2005年澳門市民體質監測報告)



圖二：女生在學校每週上體育課次數的人數比例 (資料來自2005年澳門市民體質監測報告)



由此可見，學生運動量普遍不足，一週裡都沒有上體育課更常見於19~22歲組別。現時國內的高等院校，首兩年都必修體育課，到大三、大四才把體育課列為選修課。如把體育課列為必修科，能起一定的功效，因為大多數19歲以下兒童，平均每週上一至兩次體育課，仍少於每週至少運動三次的目標。這可能與功課緊張有關。但試問，如學童沒有健康的體魄又怎能面對沉重的讀書負擔呢？值得關注的是，現時學校的體育課雖達到中等運動強度，但維持時間較短，這樣對心肺功能的鍛鍊及脂肪燃燒的效果不高，要達到理想的脂肪燃燒效果，便須達到運動時理想的心跳率而心跳率是以每分鐘計算。

## 總結

幫助學童建立健康的飲食習慣，並非單靠個人，要成功便要匯聚家長、學校、教師、政府等各方面的力量，為我們的孩子創造有利的健康環境，也為我們的社會帶來全面的健康知識，發展成更美好的健康城市。

(作者為營養學學士)

### 小資料：

理想心跳率 = (220 - 歲數) × 60% 至 (220 - 歲數) × 80%，  
以一位12歲兒童為例，他的理想心跳率 = (220 - 12) × 60% 至 80% = 每分鐘 125 至 166 下

### 【註】

(1) 把蔬果切成條狀方便小朋友在校園裡小息時作小吃。