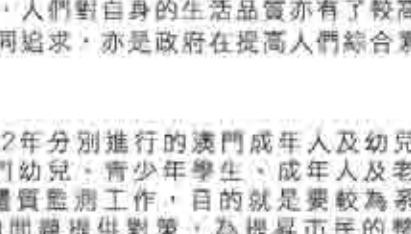


## 前言



“生命誠可貴，健康價更高”，一句簡單的諺語道出了健康素質的重要性。隨著社會的不斷進步，生活水平的不斷提高，人們對自身的生活品質亦有了較高的企盼。“增強體質，擁有體魄”是人們的共同追求，亦是政府在提高人們綜合素質中高度關注的焦點。

為此，特區政府繼2001年、2002年分別進行的澳門成年人及幼兒體質監測工作後，於2005年開展了首次澳門幼兒、青少年學生、成年人及老年人四個年齡組(3-69歲人群)同步進行的體質監測工作。針對存在的問題提供對策，為提高市民的整體體質水平而服務。

目前，《2005年澳門特別行政區市民體質監測報告》已經出台。監測結果亦顯示了澳門市民在身體發展上普遍存在諸如體重不均衡；學生的運動及近視發生率偏高；身體素質從幼兒期到成年期開始出現增齡性下降現象；青少年學生尤其大學生的耐力素質未如理想；廣泛市民對體育鍛煉的意識不強等問題。

有見及此，體育發展局聯同衛生局、教育暨青年局、社會工作局、高等教육局、勞工局和澳門理工學院組成了工作小組，以深入分析存在的問題並提出“加強宣傳、學校教育及舉辦康體活動”是改善與提高澳門市民體質健康水平的三大要素。而在加強宣傳方面，首先編寫了總本體質視力與口腔保健、運動鍛煉與飲食營養等方面內容的《體質保健手冊》，旨在提高市民的健康促進意識並建立起良好的生活習慣。衷心希望這本手冊的出版，能夠為引導市民注意日常生活中的元素時刻融入日常生活當中，作出一分貢獻。

另外，本手冊的視力與口腔保健篇分別由衛生局視力保健組和口腔保健組供稿，視力保健組由衛生局聯合醫院眼科科組；運動鍛煉篇由運動健康組部分由澳門理工學院體育鍛煉高級學員供稿；體質健康的四大要素與飲食營養篇則由體育發展局相關人員撰寫，特此致謝。書中不足，望讀者悉許指正。

澳門特別行政區政府體育發展局

2005年5月

## 目錄



### 視力與口腔保健篇

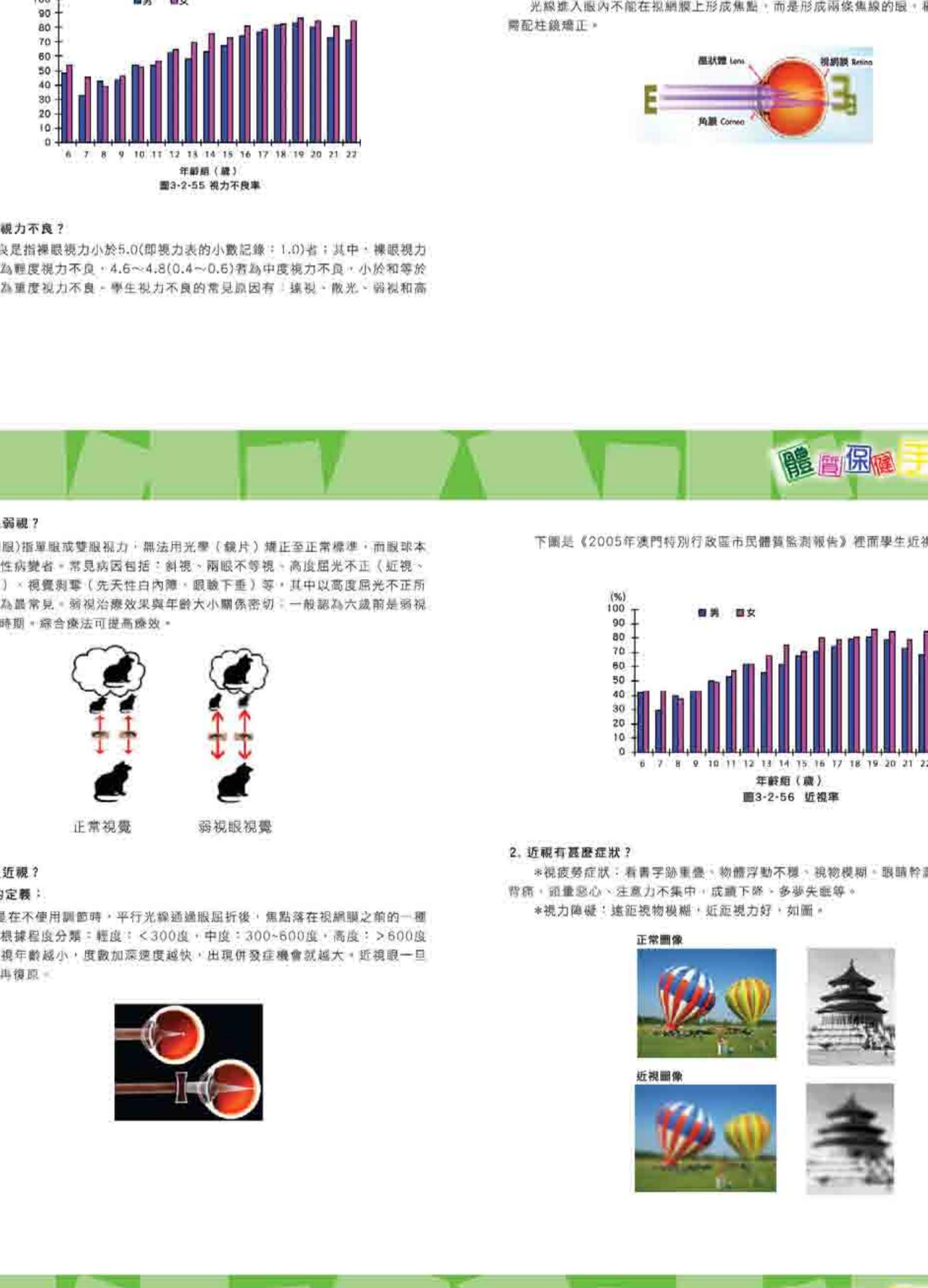
第一部份 學生視力保健常識.....	3
第二部份 口腔保健.....	8

### 運動鍛煉篇

第一部份 運動與健康.....	13
第二部份 體質健康的四大要素與鍛煉方法.....	17
一、體重控制—認真減肥與運動減肥.....	17
二、提高心肺耐力—有氧運動.....	20
三、增強肌力及肌耐力—力量練習.....	22
四、增強身體柔韌性—伸展運動.....	26

### 飲食營養篇

營養篇(一)每天5蔬果.....	32
營養篇(二)學生營養午餐.....	34
營養篇(三)體重過輕的危機及飲食指引.....	36
營養篇(四)怎樣可少吃脂肪呢?.....	37
營養篇(五)認識醣固醇和飽和脂肪.....	39



### 視力與口腔保健篇

#### 第一部份 學生視力保健常識

##### 一、澳門學生視力不良的現況：

根據《2005年澳門特別行政區市民體質監測報告》中發現：澳門學生的視力情況並不樂觀，在7-8歲的小學生中，男女生視力不良檢出率分別高達32.9%和38.7%，隨年齡的增長視力不良檢出率呈上升趨勢，並且重度視力不良越來越多，到18-19歲的高中生，男女生的檢出率分別出現83.3%和86.8%的嚴重情況，而且大部分檢出者為中度視力不良，男女比例分別占到61.7%和73.6%。在19歲以上的大學生，則平均10名男生中有7人和10名女生中有8人為視力不良。

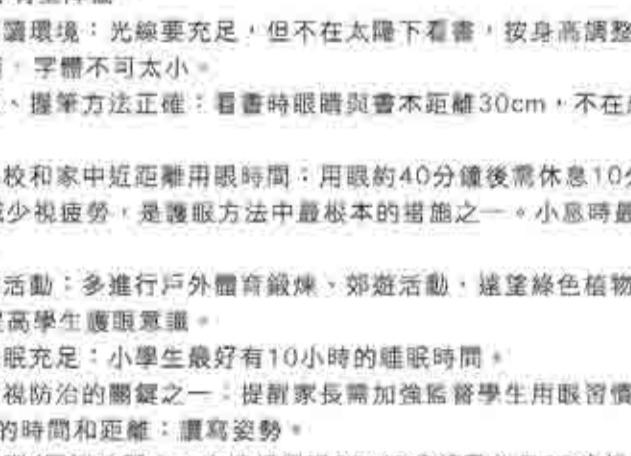
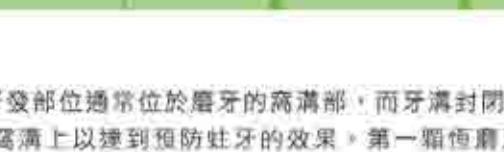


圖3-2-55 視力不良率

##### 二、甚麼是視力不良？

視力不良是指視力小於5.0(即視力表的小數記錄：1.0)者；其中，裸眼視力4.9(0.8)者為輕度視力不良，4.6~4.8(0.4~0.6)者為中度視力不良，小於和等於4.5(0.3)者為重度視力不良。學生視力不良的常見原因有：遠視、散光、弱視和高度近視等。



正常視覺

弱視眼覺



正常圖像



近視圖像

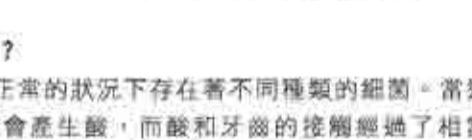
#### (一)甚麼是遠視？

當眼睛放遠時，平行光線經過眼的屈光系統後聚焦在視網膜之後，這種眼的屈光性質為遠視眼。遠視是一種影響近距離視覺的疾病，以視疲勞為最突出的症狀。遠視患者配凸透鏡矯正。



#### (二)甚麼是散光？

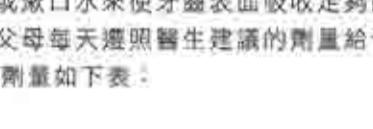
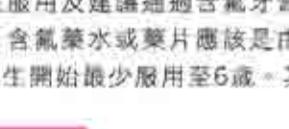
光線進入眼內不能在視網膜上形成焦點，而是形成兩條焦線的現象，稱為散光眼。散光配柱面鏡矯正。



#### 2. 近視有甚麼症狀？

\*視疲勞症狀：看書字跡重複、物體運動不穩、視物模糊。眼睛幹澀感痛；頭痛、頭暈、頭痛、注意力不集中，成績下降，多夢失眠等。

\*視力障礙：遠視物體模糊，近視視力好，如圖。



#### 3. 近視眼的併發症：

近視眼是「一種不可逆性疾病」，高度近視患者較易得到視網膜脫離。白內障、青光眼和黃斑病變等併發症而導致失明。

##### 4. 近視的原因是甚麼？

真正原因仍未明，但與遺傳及環境因素關係密切。  
\*遺傳因素：目前是不能改變的。

\*環境因素之一：伏案：用過距離過近(讀寫/操作電腦/看電視距離)；距離距離用眼時間過長，假日尤甚；過早開始用電視或用電腦；戶外體育運動和距離時間不足；家長監督不足等均為本澳學生近視眼的危險因素。

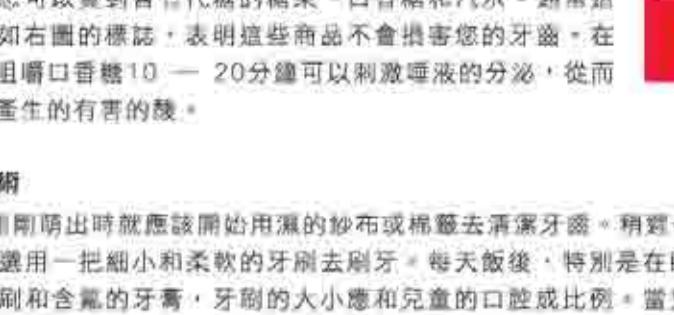
##### 5. 有甚麼方法防治學生近視眼？

防治近視眼的目標是提高遠視力，防止高度近視及其併發症。經醫生檢查後，配合合適的玻璃矯正近視是最主要的方法。戴框架吸鏡，用輕薄、不碎的樹脂鏡片最好。

##### (7)合理控制用電視/電腦時間：一次連續用電視30-40分鐘需休息10分鐘。幼兒不宜過早用電腦，以免用眼過度。

(8)若發現學生有視物異常的情況應及早就醫檢查，必要時配戴眼鏡。

#### 下圖是《2005年澳門特別行政區市民體質監測報告》裡而學生近視的情況：



#### 2. 近視有甚麼症狀？

\*視疲勞症狀：看書字跡重複、物體運動不穩、視物模糊。眼睛幹澀感痛；頭痛、頭暈、頭痛、注意力不集中，成績下降，多夢失眠等。

\*視力障礙：遠視物體模糊，近視視力好，如圖。



#### 3. 甚麼是蛀牙？

蛀牙是「一種不可逆性疾病」，高度蛀牙患者較易得到齒齦炎脫落。白內障、青光眼和黃斑病變等併發症而導致失明。

##### 4. 蛀牙的原因是甚麼？

我們的口腔在正常的狀況下存在著不同種類的細菌。當這些細菌與糖類會產生酸，而酸和牙齒的接觸經過了相當一段時間後就會破壞牙齒的琺瑯質，最後形成蟲洞。

#### 5. 有甚麼方法預防蛀牙？

\*護齒：定期刷牙，使用含氟牙膏；定期洗牙；避免吃含糖量高的食物；減少吃糖的次數；避免吃酸性食物；定期到牙科檢查；定期到牙科治療。



#### 6. 定期檢查您的牙齒：

齒可以被定期檢查是非常重要的。否則，過量攝取氟會導致氟斑牙的形成。



#### 第二部份 口腔保健



##### 蛀牙是怎樣形成的？

我們的口腔在正常的狀況下存在著不同種類的細菌。當這些細菌與糖類會產生酸，而酸和牙齒的接觸經過了相當一段時間後就會破壞牙齒的琺瑯質，最後形成蟲洞。

正如雞肉一樣，含氟茶葉或氟片應該是由父母每天按照醫生建議的劑量給予他們的子女服用，由出生開始最少服用至6歲。其劑量如下表：

六個月至三歲	0.25毫克
三至六歲	0.5毫克

六歲至十六歲  
1毫克

#### 2. 蛀牙是怎样形成的？

\*視疲勞症狀：看書字跡重複、物體運動不穩、視物模糊。眼睛幹澀感痛；頭痛、頭暈、頭痛、注意力不集中，成績下降，多夢失眠等。

\*視力障礙：遠視物體模糊，近視視力好，如圖。



#### 3. 選擇不會損害您牙齒的“糖”

許多人都喜歡吃糖。糖可以破壞您的牙齒。但現在許多市場，您可以買到含有代糖的糖果、口香糖和汽水。請選擇這些商品都有如右圖的標誌，表明這些商品不會損害您的牙齒。在餐點或飯後咀嚼山楂10—20分鐘可以刺激唾液的分泌，從而驅除由糖產生的有害的酸。

正如雞肉一樣，含氟茶葉或氟片應該是由父母每天按照醫生建議的劑量給予他們的子女服用，由出生開始最少服用至6歲。其劑量如下表：

六個月至三歲	0.25毫克
三至六歲	0.5毫克

六歲至十六歲  
1毫克

#### 4. 刷牙的技術：

當乳牙剛萌出時就應該開始用濕的紗布或棉球去清潔牙齒。稍遲一點，約一歲半左右，便適用一把細小和柔軟的牙刷去刷牙。每天刷牙，特別是在睡覺前應該刷牙。用軟毛牙刷和含氟的牙膏，牙刷的大小應和兒童的口腔成比例。當兒童約三至四歲時，可以不吞食牙膏時便可以使用含氟的牙膏刷牙。別忘了也要刷刷您的舌頭。



#### 5. 用牙線的技術：

由八至九歲開始應每天至少用一次牙線。它可以清潔牙刷刷不到的牙間隙。



#### 6. 定期檢查您的牙齒：

歲歲每6個月或至少一年一次口腔檢查的習慣，以便於早期齲齒進行治療從而避免齲齒進一步的崩壞。



#### 7. 恒齒萌出的年齡：

#### 恒齒

恒齒的好發部位通常位於磨牙的窩溝部，而牙齒封閉就是由牙醫塗佈一層樹脂隔離於磨牙的窩溝上以達到預防蛀牙的效果。第一顆恒齒牙萌出的時間非常早，它們在六歲的時候就在最後一顆乳牙的後面萌出了。由於該牙並未替代任何乳牙，所以家長們以為它是乳牙，從而導致這些恒齒通常被忽略而易引起蛀牙。恒齒的萌出時間請見下表：

# 運動鍛煉篇



## 運動鍛鍊篇

### 第一部份 運動與健康

現代生活方式給人們的工作和生活帶來了極大方便。由於電氣化、機械化、自動化進入了人們的工作環境和家庭，與上幾代人相比，我們能夠減少三分之二的體力。此外，休闲时光和娱乐方式也被電視、電腦遊戲和網上生活所佔據。導致活力勞動和體育鍛鍊的缺乏更加嚴重。

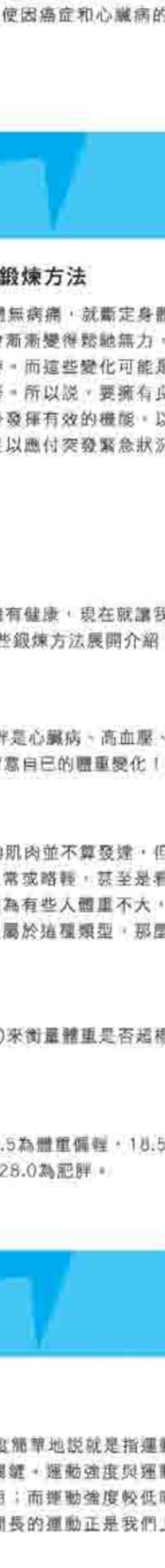
研究證實，久坐的生活方式和嚴重的運動不足是導致健脾明腑下垂和增患疾病危機率的主要因素。經常參加身體鍛鍊和體育鍛鍊可以明顯降低患病率和死亡率。

過去活動，必須進行規範的運動習慣，才能改善呼吸功能和體質。所以大部分人從小到大都進行過運動，從而達到強烈的身體活動（例如奔跑或游泳等）。事實上，只要你運動的次數夠多，時間夠長，許多不同強度的運動，也會讓你有運動收益，而且不論男女，不論年齡，都同樣可以獲得運動和健康的益處。

兒童和青少年是處於快速地成長和發育時期，體內骨骼代謝旺盛，旺盛、身體各項機能，器官與運動有關的發育都具有相當大的發展潛力和可塑性。因此，及時抓住人生中這一重要時期，積極鼓勵和指導他們參加體育鍛鍊，對於兒童和青少年身體的發育和體質的增強等具有顯著的影響。

適度的運動能有效地使兒童和青少年身高、體重以及肢體的長度和寬度等指標的發育更好。不過要參加運動的時間，一個個性發展，要好地將身體放在體重、身體各項指標的發育方面，這需要運動者比少部分如運動者身高平均為4釐米，體重增加3公斤，心臟功能也較強。

此外，兒童和青少年常常從事運動較多的成年人一樣，運動能夠增強心肺供血，使其得到充分的營養物質，有利於平衡全員及骨骼的發育；運動還能促進在骨髓沉積，使骨骼增強；體育鍛鍊還可以使兒童和青少年的骨骼足夠的身體



肌力，以維持正常的身體姿態，減少出現軀幹、脊柱變態等問題的機會。

對於現今兒童少年在發育過程中出現的“雙峰現象”——超重、肥胖和輕度營養不良，使得身體活動和鍛鍊不足，以及久坐的生活方式會導致身體產生許多不利影響，並使“現代文明病（肥胖症、高血脂、高血壓等）”的發生率大大增加。從而使得許多疾病和早死現象的產生，並對高血壓的產生有重要作用。身體活動和鍛鍊對成人的健身體益，使身體現在：促進心肺功能的提高，降低冠心病的危險因素，以及降低發病率和死亡率等。

有些青年發育前的少女因爲運動鍛鍊使腰和臀變得粗壯而不願參加運動。事實上，運動對女性青少年發育有積極的影響，適量運動可促進生長發育，減少體內脂肪，使身體青春期、四肢修長。只要不從事過大強度的力量訓練，是不會出現腰和臀部粗壯等問題的。

**二、運動對成年人的益處**

成年人由於背負工作、家庭等壓力，參加體育鍛鍊的比例較低，這使得成年人的體質和健康狀況都不容樂觀。身體活動和鍛鍊不足，以及久坐的生活方式會導致身體產生許多不利影響，並使“現代文明病（肥胖症、高血脂、高血壓等）”的發生率大大增加。從而使得許多疾病和早死現象的產生，並對高血壓的產生有重要作用。身體活動和鍛鍊對成人的健身體益，使身體現在：促進心肺功能的提高，降低冠心病的危險因素，以及降低發病率和死亡率等。

有效的運動能增強成年人的運動方式：有氧運動是身體大肌肉群反復地反覆運動的一種節奏，即能耐力運動，能強化心肺功能。走跳這種最易做，也最常被遺忘的運動方式之一，並適合所有年齡的人。有氧運動能增強體質，尤其是目前不運動的人。有氧運動能增強心肺功能和利用氧的能力，也就是有氧能力。有氧能力是心肺功能和身體工作能力的重要指標。當有氧能力為時，身體能夠得到更多的氧氣供給，也就產生更多的能量來供給工作或休閒時的身體運動，這就是為什麼感到疲倦。

運動不但對改善有病有益，同時也可減輕一些被認為“無可避免的老化”所帶來的生理功能的衰弱。

一般年人在開始衰老時，發現要戴以老年鏡很不容易做到的運動越來越困難，所以運動就益處不大。

而這種“走跳”的慢性運動會使他們越來越虛弱，運動時可以減輕，防止老化甚至具備抗衰老功能。因如老年人的運動能力從20歲開始下降，每年大約衰退1%。一般來說，有規律的運動可以提升運動能力大約20%，所以一位60歲的運動者的體能，可能和40歲正常運動的人相等。換句話說，將做運動的老年人的身體功能年輕20歲！對於老年人其他常見的健康問題，如骨質疏鬆和平衡能力下降，運動也能起到良好的預防和改善作用。老年人的運動率年年消失，使得小小的跌倒，也可能導致骨折，50歲以上的女性更為明顯。經常運動尤其能增加肌肉力量練習的老人，由於肌力和柔韌性的改善以及骨密度的提高，有助於預防骨質。

運動給人們帶來的益處，需要親身參與才能體驗和感受。讓我們用古希臘人崇尚奧林匹亞山上的幾句銘文：「如果你想健壯，運動吧！如果你想聰明，運動吧！如果你想聰明，運動吧！」讓我們通過運動增強身體、增進健康，從我做起，從現在做起！



### 第二部份 體質健康的四大要素與鍛鍊方法

人們通常會認爲身體無病無痛，就是成年人健康的極大威脅。有規律的運動能有效地預防心臟病、糖尿病、高血壓、高脂血症等慢性病，而這些變化可能是不知不覺之間發生的。

研究顯示，每個工作日運動時間長於1小時的成年人比從不運動的人較少罹患糖尿病的風險，研究顯示，每週至少參加1次以上運動鍛鍊的婦女比從不運動的女性患糖尿病的危險低33%。這可能是因為規律性運動能改善胰島素的敏感性。

保持良好的運動習慣有助於增進人們的心理健康。現代社會競爭的日益激烈，使得成年人往往在沉重的心理壓力下生活和工作，心理不健康的現象普遍存在，各種不適便使人感覺困倦、煩惱、憂愁、抑鬱等，適度運動可以使獲得屬於自身的生存反應並在身心的基礎上減輕煩惱、減少精神障礙的現象；運動較好的人，比那些從不運動的人較少得此類疾病。有研究顯示，每週至少參加1次以上運動鍛鍊的婦女比從不運動的女性患糖尿病的危險低33%。這可能是因為規律性運動能改善胰島素的敏感性。

保持良好的運動習慣有助於增進人們的心理健康。現代社會競爭的日益激烈，使得成年人往往在沉重的心理壓力下生活和工作，心理不健康的現象普遍存在，各種不適便使人感覺困倦、煩惱、憂愁、抑鬱等，適度運動可以使獲得屬於自身的生存反應並在身心的基礎上減輕煩惱、減少精神障礙的現象；運動較好的人，比那些從不運動的人較少得此類疾病。有研究顯示，每週至少參加1次以上運動鍛鍊的婦女比從不運動的女性患糖尿病的危險低33%。這可能是因為規律性運動能改善胰島素的敏感性。

良好的運動習慣對於保持老年人的健康和活力至關重要。運動對老年人健康的提升是全方位的，適當的運動能提高老年人神經系統、運動系統、呼吸系統、血液系統、免疫系統的機能。研究顯示，低的身體活動能力—矮短壽命。而高標準的攝取蛋白質和利用蛋白質的功能——有氧能力，會使因癌症和心臟病的致死率大大降低。

運動對於老年人的益處：

運動逐步步入老年化社會，人們對老年人的身體健康和生活質量也愈加關注。不僅要活得健康和快樂是人們對老年生活的期望，而運動正是滿足這一期望的良方。同兒童和成年人一樣，老年人同樣可以享受到運動帶來的益處。

良好的運動習慣對於保持老年人的健康和活力至關重要。運動對老年人健康的提升是全方位的，適當的運動能提高老年人神經系統、運動系統、呼吸系統、血液系統、免疫系統的機能。研究顯示，低的身體活動能力—矮短壽命。而高標準的攝取蛋白質和利用蛋白質的功能——有氧能力，會使因癌症和心臟病的致死率大大降低。

良好的運動習慣

# 飲食營養篇



## 飲食營養

根據《2005年廣東特別行政區市民體質監測報告》中發現，廣東幼兒、青少年學生、成年人和老年人四個年齡層均有體重不均衡的問題。男幼兒存在的問題包括體重過輕和超重兩個方面，而女幼兒則體重過輕的問題較為突出。男幼兒中瘦和偏輕的檢出率分別為2.0%和0.1%；女幼兒為7.4%和11.4%，有9.6%的男幼兒、4.2%的女幼兒的體重超重。

至於青少年學生，男女生正常體重的比例僅分別占28.1%及31.1%，男生中瘦和偏輕的比例分別為10.9%和8.7%；女生為47.0%，分別有超過半數的學生體重是過輕的。至於體重超重方面，則有12.8%的男生和8.5%的女生為體重超重。

體重超標的比例到了成年和老年有上升的情況，成年人體重超標的男性有37.8%，女性有25.4%，其中肥胖的男女分別占7.2%和5.2%。男性45歲後，女性40歲後，腰臀比超過標準的數字比率顯著增加，最高值分別達到45.1%和82.3%。許多研究已顯示體重和腰臀比超標的人患高血壓、II型糖尿病及高血脂等疾病的危險性較高。成年人除了有體重和腰臀比超標的情況，體重偏輕的情況在20-24歲的年羣中也有28.5%，值得相當的注意。

老年人體重超重或肥胖者男女分別為39.6%和51.1%，在60-69歲間男性腰臀比超標的人數占相應年齡段人數的比例範圍為0.1%~10.1%，女性腰臀比超標的比例範圍為5.7%~70.5%；女性如此高的超標比例也應受到相當的關注。

廣東市民存在體重不均衡的健康問題，而解決這一問題的根本，是應從小就開始培養健康的日常生活習慣，例如飲食習慣、經常運動習慣等。以下一系列的營養篇提供了正確的營養飲食知識，希望能夠幫助市民培養個人的健康飲食習慣。

營養篇系列包括：

營養篇（一）每天5蔬果

營養篇（二）學生營養午膳

營養篇（三）體重過輕的危機及飲食指引

營養篇（四）怎樣可少吃脂肪呢？

營養篇（五）認識膽固醇和飽和脂肪

## 營養篇（一）每天5蔬果

根據世界衛生組織的估計，如果能有足夠的蔬菜和水果進食量，每年全球的死亡數字有機會減少270萬。估計全球有31%的缺血性心臟病，11%的中風及19%的胃腸道病都是因蔬菜不足或食量低落導致的。

蔬果含有多種的維他命、礦物質、膳食纖維、抗氧化物、植物化合物及一些還未識別的有益物質。蔬果是低脂低熱量的食物，增加蔬果攝取量亦能代替或減少進食高熱量、高鈉和脂肪、高糖或高鹽份的食物，有助控制熱量和預防肥胖。廣泛的研究顯示，在均衡的飲食中應以足夠的蔬菜和水果，能降低糖尿病、肥胖、心臟病、胃腸道病的風險。因此，世衛建議每天應最少進食400克的蔬果來預防一些慢性疾病。若可以的話，應每天進食500-800克的蔬果。除了增加進食蔬果外，世衛的宣傳信息還着重多種類及新鮮蔬果的攝取。

400克的蔬菜水果即等於5份蔬果（2份水果 加3份蔬菜），怎樣才算1份水果？1份蔬菜呢？

1份相等於80克（1兩等於38克）。以下是「1份水果」和「1份蔬菜」的份量例子：

1份蔬菜	1份水果
半個大型水果（西瓜、櫻桃）	半個煮熟的蔬菜（菜心、西蘭花、芽菜）
1個中型水果（蘋果、雪梨、橙、柑、香蕉）	半碗煮熟的豆類（豌豆、荷蘭豆、紅豆）
2個小型水果（荔枝、奇異果、李子、杏子）	半碗煮熟的瓜類（青瓜、茄子）
半杯狀水果（土司或餅、蘿蔔子、提子）	半碗煮熟的菇類（蘑菇、磨姑）
1大片塊狀水果（西瓜、哈密瓜、蜜瓜、菠蘿）	1碗未煮熟的蔬菜（沙律菜）
1/4杯冰加糖的鮮果汁（160毫升）	

舉例說，如果你今天進食了1個蘋果（1份水果）、半杯提子（1份水果）、「1份煮熟的西蘭花（2份蔬菜）和半碗煮熟的青瓜（一份蔬菜）」，便達到每天「5份蔬果」的指標了，是建議每天應最少進食的蔬果份量。有沒有每天達到這個指標呢？

每天「5份蔬果」的注意事項：

- (1) 選擇鮮嫩的水果，讓頭水果較嫩較高。
- (2) 不要只吃熟食來代替水果，裏果熱量和糖份較水果高，纖維含量較水果低。
- (3) 天然高脂的水果如榴槆、椰子等不宜多吃，不适合放入每天「5份蔬果」的名單內。但不論全脂或高脂份，應可而止地飲食應沒有不同的問題。
- (4) 選食多種類的蔬果，嘗試進食不同顏色的蔬果有助攝取不同的營養素，例如藍色紫色的茄子、藍莓、布碌、茄子、綠色的苦蘿果、粟米、生菜、西蘭花、白蘿蔴等。

## 營養篇（二）學生營養午膳

健康飲食可預防肥胖、心臟病、糖尿病、癌症等慢性疾病和體重偏離此種常見的營養不良。因此，應從小開始，改善學生的飲食習慣，幫助他們建立良好的飲食文化，提升個人的身體狀況。這個營養篇提供學生營養午膳的原則及所需，希望能藉此提升校內或父母在家準備午膳營養的質素。

參照世界衛生組織的建議，學生營養午膳應以下列的重點為目標：

(1) 提供足夠的能量，達致熱量平衡。

(2) 減少總脂肪進食量。

(3) 減少醣份進食量。

(4) 減少鹽份進食量。

(5) 增加水果蔬菜進食量。

健康均衡的午膳須提供學童每日所需三分之二的營養素，各類食物的份量應該適中，以下是學生營養午膳的各類別：

- (1) 五穀類(例如飯、粥、粉、意粉、麵包等)：蔬菜和肉類的比例應為3：2：1。
- (2) 選擇瘦的肉類：去皮火腿、魚類、雞肉，從而減少脂肪進食量。
- (3) 避免高脂份：高鹽份，高糖份的醬油或蠶汁。
- (4) 每天提供蔬菜水果，應包括多種類新鮮的蔬菜和水果，有助提供所需的各種營養素及纖維。

(5) 選用低脂烹調法(例如焗、烤、蒸、炸、焗)，有助減少脂肪進食量。

(6) 採用健康食油烹調(例如芥花油、橄欖油、粟米油)，盡量用少量油烹飪。

(7) 選去可見的動物脂肪，用隔油紙或湯匙隔離。肉汁面上或烹調所用的多餘油脂。

(8) 避免使用加工肉類及醃製食物(例如腸仔、午餐肉、臘腸、鹹肉、醃製瓜、醬瓜、火腿、火鍋)。

(9) 減少鹽份：從減少脂肪和醣份進食量，也大大減少攝取對身體無益的化學物質及防腐劑。

(10) 做運動：可引起食慾。

## 營養篇（三）體重過輕的危機及飲食指引

除了因病而引起外，過輕可有以下的原因引起：

• 飲食不夠 - 受勞力或潮濕的影響。

• 健康的新陳代謝。

• 痘痘 - 形體體質者。

體重不夠導致體重過輕的後果可分為兩大類：

(1) 缺乏能量。

(2) 因食物種類不夠多而缺乏營養素。

缺乏營養素：

- (1) 活動的能力下降 - 因卡路里攝取不足，維持日常生活所需的能量便不夠，導致活動能力下降，可生活質素降低。
- (2) 選擇的肉類：去皮火腿、魚類、雞肉，從而減少脂肪進食量。
- (3) 減少鹽份：高鹽份，高鹽份的醬油或蠶汁。
- (4) 每天提供蔬菜水果，應包括多種類新鮮的蔬菜和水果，有助提供所需的各種營養素及纖維。

(5) 選用低脂烹調法(例如焗、烤、蒸、炸、焗)，有助減少脂肪進食量。

(6) 採用健康食油烹調(例如芥花油、橄欖油、粟米油)，盡量用少量油烹飪。

(7) 選去可見的動物脂肪，用隔油紙或湯匙隔離。肉汁面上或烹調所用的多餘油脂。

(8) 避免使用加工肉類及醃製食物(例如腸仔、午餐肉、臘腸、鹹肉、醃製瓜、醬瓜、火腿、火鍋)。

(9) 減少鹽份：從減少脂肪和醣份進食量，也大大減少攝取對身體無益的化學物質及防腐劑。

(10) 做運動：可引起食慾。

## 營養篇（四）怎樣可少吃脂肪呢？

以下三種方法有助減低進食高脂肪的食物：

(1) 認識高脂肪和低脂肪的食物，減少進食這些食物的份量及次數。

(2) 用低脂脂肪代替高脂肪食物。

(3) 注意食物烹調方法。

黃色的香蕉、梨、楊桃，綠色的西柚、橙、芒果、哈密瓜、紅蘿蔔、蕃茄和紅色的西瓜、蘋果、士多啤梨、鳳梨。

(5) 不要吃蔬菜煮得太久，否則蔬菜會便營養素流失。

(6) 用太多水煮蔬菜也會使營養素流失。

(7) 如吃沙律應小心用過多含高脂肪的沙律醬，也避免在煮菜時加入太多油。

什麼方法有助達到每天「5份蔬果」的建議呢？

希望能夠鼓勵大家多吃蔬果，但不要把蔬果當作是單靠、唯一的一種營養。

(1) 選食不同類別的食物（五穀類、蔬菜類、水果類、肉類、魚、肉及豆類），每餐如別的食物都含有，不能偏食或缺少某個類別的食物，否則會導致某些營養的缺乏，而影響健康。

(2) 選以谷類的食物（飯、麵、餅、麵包）為主。可嘗試選擇多些全穀類的食物，從而增加纖維素和營養素的攝取。例如全穀類替代白麵包，除了用白米可加些糙米或糙米來煮飯；麥片和燕麥都是很好的選擇。

(3) 每天進食「5份蔬果」。選擇不同的蔬果來攝取不同的營養素。

(4) 選擇瘦的肉類，適當進食多元化的肉類（魚、肉、家禽、蛋、牛肉、豬肉、叉燒、醃製肉）。

(5) 烹調瘦肉的食油如低脂奶、低脂乳酪等。

(6) 選用含鈣和鈉份都較多而不飽和脂肪的食油，如芥花油、牛油、豬油等。

(7) 減少鹽份：高鹽份，高鹽份的醬油。

(8) 應有良好早餐的習慣，每天三餐不可少。

(9) 選用健康的烹調法，如蒸、白灼、燙、炒或燒等。

(10) 多飲水。

沒有某一類食物或某類食物是仙丹妙藥，應配合各種不同的食物，鼓勵大家能做到每天「5份蔬果」，加上其他的健康飲食建議，留意總熱量的攝取，符合飲食金字塔的原則，便能擁有一個均衡營養的飲食，有助邁向提升生活質素。

這就是該見對健康的好處和每天「5份蔬果」的建議後，希望能夠鼓勵大家多吃蔬果，但不要把蔬果當作是單靠、唯一的一種營養。

(1) 認識高脂肪和低脂肪的食物，減少進食這些食物的份量及次數。

(2) 用低脂脂肪代替高脂肪食物。

(3) 注意食物烹調方法。

黃色的香蕉、梨、楊桃，綠色的西柚、橙、芒果、哈密瓜、紅蘿蔔、蕃茄和紅色的西瓜、蘋果、士多啤梨、鳳梨。

(5) 不要吃蔬菜煮得太久，否則蔬菜會便營養素流失。

(6) 用太多水煮蔬菜也會使營養素流失。

(7) 如吃沙律應小心用過多含高脂肪的沙律醬，也避免在煮菜時加入太多油。

什麼方法有助達到每天「5份蔬果」的建議呢？

希望能夠鼓勵大家多吃蔬果，但不要把蔬果當作是單靠、唯一的一種營養。

(1) 選食不同類別的食物（五穀類、蔬菜類、水果類、肉類），每餐如別的食物都含有，不能偏食或缺少某個類別的食物，否則會導致某些營養的缺乏，而影響健康。

(2) 選以谷類的食物（飯、麵、餅、麵包）為主。可嘗試選擇多些全穀類的食物，從而增加纖維素和營養素的攝取。例如全穀類替代白麵包，除了用白米可加些糙米或糙米來煮飯；麥片和燕麥都是很好的選擇。

(3) 每天進食「5份蔬果」。選擇不同的蔬果來攝取不同的營養素。

(4) 選擇瘦的肉類，適當進食多元化的肉類（魚、肉、家禽、蛋、牛肉、豬肉、叉燒、醃製肉）。

(5) 烹調瘦肉的食油如低脂奶、低脂乳酪等。

(6) 選用含鈣和鈉份都較多而不飽和脂肪的食油，如芥花油、牛油、豬油等。

(7) 減少鹽份：高鹽份，高鹽份的醬油。

(8) 應有良好早餐的習慣，每天三餐不可少。

(9) 選用健康的烹調法，如蒸、白灼、燙、炒或燒等。

(10) 多飲水。

沒有某一類食物或某類食物是仙丹妙藥，應配合各種不同的食物，鼓勵大家多吃蔬果，但不要把蔬果當作是單靠、唯一的一種營養。

(1) 認識高脂肪和低脂肪的食物，減少進食這些食物的份量及次數。

(2) 用低脂脂肪代替高脂肪食物。

(3) 注意食物烹調方法。

黃色的香蕉、梨、楊桃，綠色的西柚、橙、芒果、哈密瓜、紅蘿蔔、蕃茄和紅色的西瓜、蘋果、士多啤梨、鳳梨。