

《健康瘦身》第一式： 找出致肥源頭

這幾年減肥瘦身成為流行文化，標榜減肥達致理想體形，但卻普遍忽略了身體健康的重要性。其實肥瘦不應只關乎美，身體健康與否才是關鍵所在。

為了讓消費者認識正確的瘦身知識，本會與醫院管理局合作一系列有關瘦身正確之道的專題報道。本文首先讓大家瞭解自己的體重是否符合標準，及揪出現代人致肥的源頭。

沒有標準身材只有標準體重

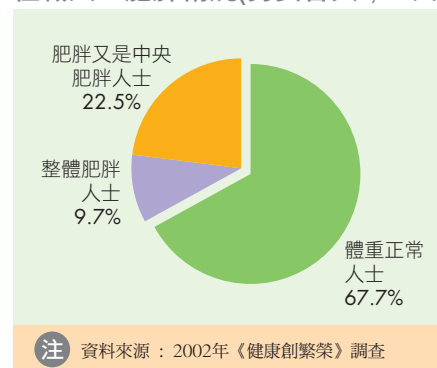
認為自己過肥或正在減肥的成年人，可以用世界衛生組織認可的體重指標計算一下自己是否真的過肥。

五分之一在職人士體重超標

調查顯示，超過五分之一的香港在職人士體重超標。醫院管理局健康資訊天地與李嘉誠基金會合辦為期5年的《健康創繁榮》全港大型健康推廣活動，去年底公布一項為期18個月（2000年11月至2002年5月）的調查，以問卷形式訪問5,532名在職市民。調查顯示，受訪者中有六成八體重正常（67.7%）；單屬整體肥胖者約一成（9.7%）；同時肥胖又是中央肥胖者（俗稱大肚腩，男性腰圍36吋以上 / 女性腰圍32吋以上）達兩成三（22.5%）。

研究顯示，肥胖受訪者的身體健康

在職人士肥胖情況(男女合共5,532人)



狀況均較體重正常的受訪者差；而且他們當中，患有高血壓、高膽固醇及高血糖的人數及所潛伏的心腦血管病高危因素亦較多。

外出用膳易致肥

研究顯示，大多數導致肥胖的原因是：

1. 每日飲食中，食用太多高糖分及高脂肪食物，令身體吸收過多熱量
2. 日常生活活動量較少，又沒有經常保持適量運動，熱量消耗太少

體重指標 (Body Mass Index)

根據世界衛生組織認可的計算方式：

體重指標 = 體重(公斤) ÷ 身高²(米)

理想指標(亞洲標準)：18.5 - 22.9

*超過以上指標，便是
過重或肥胖

舉例一		舉例二	
1.63	身高(米)	1.63	
59	體重(公斤)	73	
22.2	體重指標	27.5	
不需要	需要減肥嗎？	需要	

酒樓/茶餐廳/快餐店食物大解構

	每份食物 含量(茶匙)		營養師 意見
	糖	油	
奶茶	2	*	
檸檬水	2	*	
豆漿	2	*	
椰子汁	6	11	宜少吃
汽水(一罐)	8	*	宜少吃
叉燒包(2個/籠)	*	2	
燒賣(4粒/籠)	*	4	
蝦餃(4粒/籠)	*	3	
牛肉球(2個/籠)	*	4	
春卷(3條/碟)	*	8	宜少吃
芋角(3件)	*	9	宜少吃
牛奶麥皮	4	2	
腸仔雙蛋	*	6	宜少吃
牛油菠蘿包	8	4	宜少吃
油炸鬼	*	8	宜少吃
吞拿魚三文治	*	3	
西多士	5	8	宜少吃
漢堡包	*	2	
魚柳包	*	4	
薯條(中)	*	4	
火腿通粉	*	1	
餐蛋即食麵	*	5	宜少吃
魚蛋米	*	1	
鮮蝦雲吞麵	*	2	
番茄炒蛋飯	*	4	
瘦叉燒飯	*	4	
燒肉飯(一碗)	*	10	宜少吃
乾炒牛河	*	28	宜少吃
乾燒伊麵	*	30	宜少吃

注 * 含量少過1茶匙
資料來源：醫院管理局健康資訊天地

在職人士每日兩餐在外，為求方便快捷，一般都選擇快餐店、茶餐廳或茶樓用膳。這些食肆提供的食品一般缺乏纖維素，但熱量、總脂肪、飽和脂肪、膽固醇、鈉及碳水化合物（包括糖分）普遍偏高。不可不知的是，長期維持這種飲食習慣，容易吸收過多油、鹽、糖及高脂肪而影響健康，引起過重、便秘、高血脂等問題。

健康飲食，輕鬆減磅

經常外出用膳的市民，可以參考以

●宜少吃



下的進食小貼士，理智地選擇飲食，吃得健康又安心：

1. 減吃甚至不吃肥肉
2. 去掉肉類的肥膏及皮
3. 少吃炒炸食物
4. 吃粉麵走油及不喝湯
5. 三文治免牛油及沙律醬
6. 獻汁含油量高，宜少撈汁
7. 飲品少奶少糖
8. 用水浸洗菜肉表面肥油

健康之道，在乎均衡飲食、適量運動、心境開朗，減肥瘦身亦應如此。日常飲食多菜少肉，選擇低油烹調如蒸、燉、焗等，多喝清水清茶，避免高糖分、高熱

量飲品，配合適當運動，加速新陳代謝，更有效地消耗多餘的脂肪，減磅修身之餘更可令身體健康，增強免疫力。

資料來源：醫院管理局健康資訊天地

查詢熱線：2300 7733

網頁：www.ha.org.hk

預告

要達致瘦身又美麗，請繼續留意《健康瘦身》系列！聖誕將至，下一式特別向讀者介紹聖誕節外出飲食貼士。