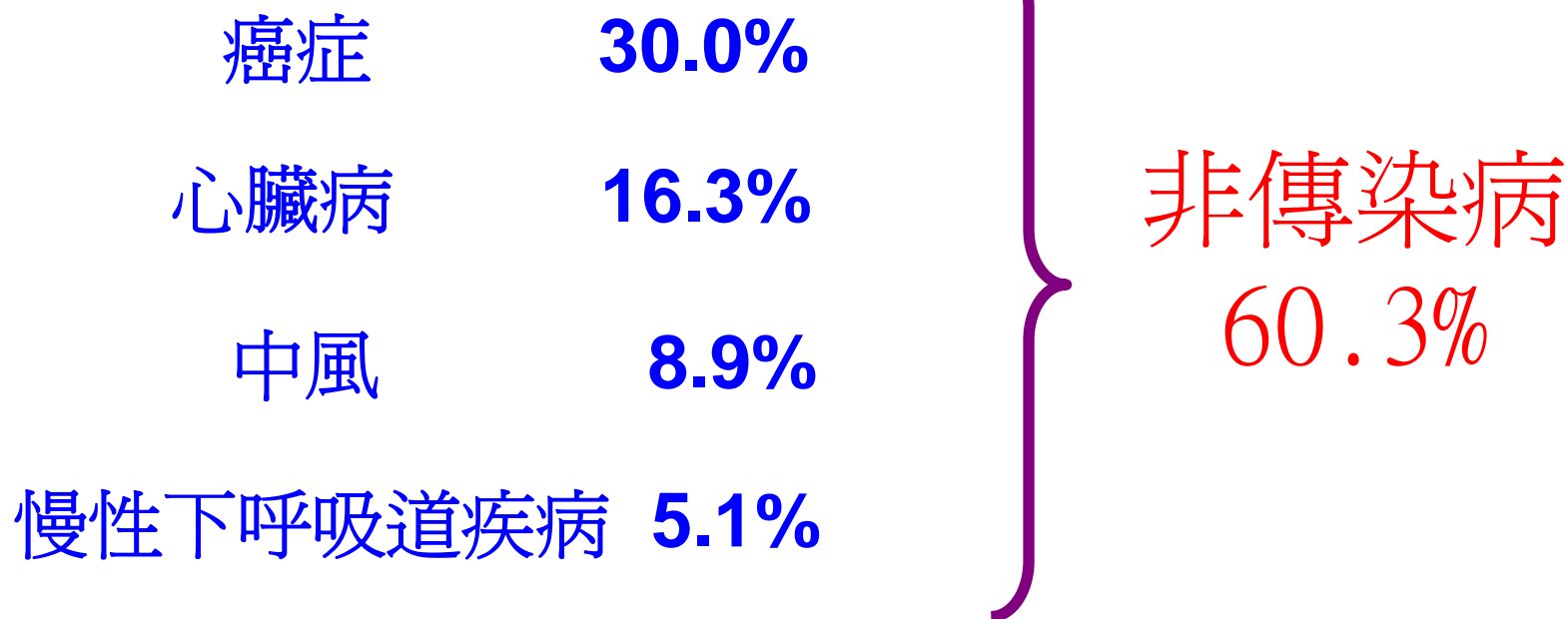


「有營食客」 社區推廣計劃 2010

飲食習慣與非傳染病



2008年香港主要殺手病



資料：政府統計處；衛生署

非傳染病：預防勝於治療

行為風險因素

- ↓ 吸煙
- ↓ 不健康飲食
- ↑ 體能活動
- ↓ 酗酒

生物醫學風險因素

- ↓ 肥胖
- ↓ 血壓
- ↓ 血糖
- ↓ 血脂

疾病

- ↓ 心臟病
- ↓ 中風
- ↓ 糖尿病
- ↓ 癌症
- ↓ 慢性呼吸道疾病

非傳染病與生活方式息息相關，通過健康飲食，增加體能活動及不吸煙，即可降低 ~80%的冠心病，~90%的二型糖尿病及 三份之一的癌症

衛生署衛生防護中心 《行爲風險因素調查》資料顯示

- 18 至 64 歲肥胖及超重人士 (體重指標 ≥ 23) 的比率由 2005年 4月的 36% 上升至 2009 年 4月的 38.7%

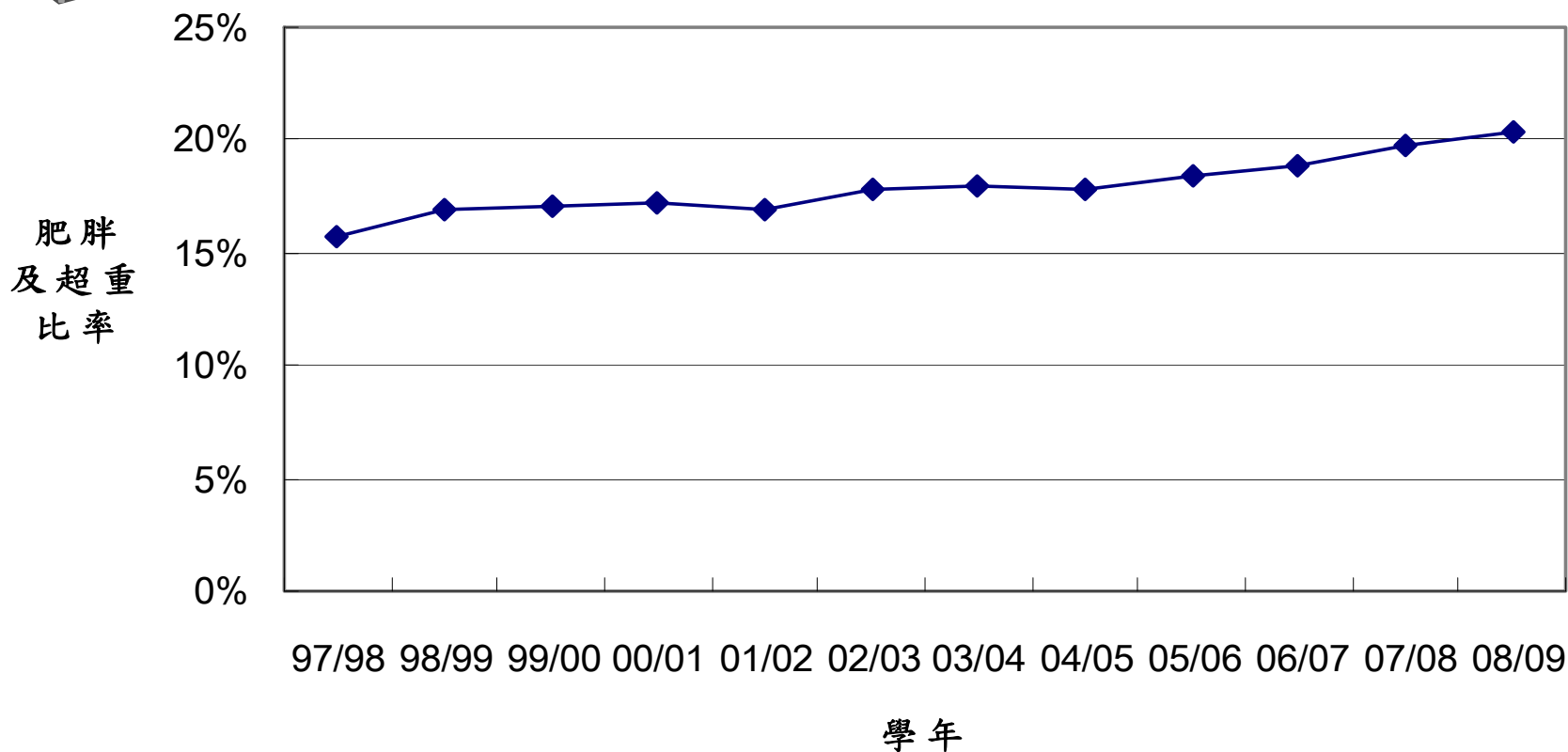


學童的肥胖及超重統計數字

「有營食客」
社區推廣計劃2010



衛生署學生健康服務
97/98 至 08/09 學年的資料顯示



世界衛生組織 — 《飲食、體力活動與健康》的全球策略

🔔 預防長期病患及維持健康體魄 —

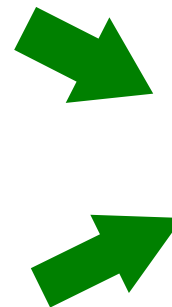
• 保持健康體重

實踐 **健康飲食** 及保持 **恆常運動** 是達
至理想體重的最有效和最持久方法



• 均衡飲食

- 多攝取纖維 ———— 一高
- 少進食糖分
- 少進食鹽分 ———— 三低
- 少進食油分



熱量平衡
健康體重

吃蔬菜水果的好處

幫助

- 暢通腸道
- 排出膽固醇
- 維持理想的血壓
- 促進骨骼健康
- 維持健康的體重
- 預防心臟病、某些的癌症



世界衛生組織建議

- ✦ 每天進食最少 400克（5份）蔬果
- ✦ 如市民每天能進食足夠蔬果，全球的死亡人數估計每年有機會減少高達 270 萬。



港人進食蔬果的情況

「有營食客」
社區推廣計劃2010

衛生署於 2007 年進行的行爲風險因素調查

- 79.5% 受訪者每天進食 蔬菜
- 50.5% 受訪者每天進食 水果
- 18.4% 受訪者每天最少進食 5 份
- 每日平均食用量為 **3.3 份**



少於 世界衛生組織建議的份量

(資料來源：行爲風險因素調查，2007 年 4月)



水果蔬菜不可少
日日記得二加三

「有營食客」
社區推廣計劃2010



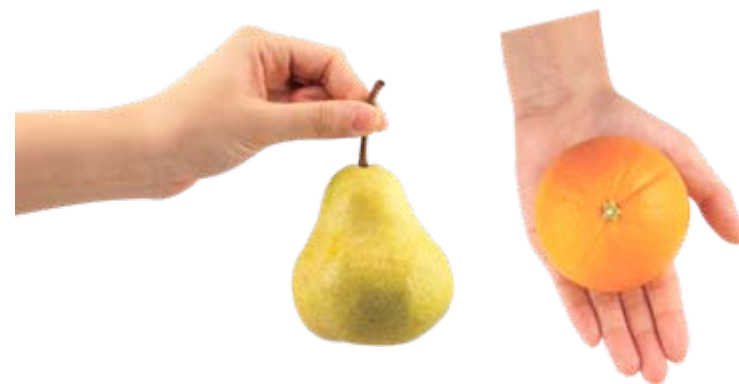
1 份水果

「有營食客」
社區推廣計劃2010

2 個小型水果



1 個中型水果



半個大型水果



半杯其它種類水果



註：一杯/碗 = 240毫升

1份蔬菜 / 水果

「有營食客」
社區推廣計劃2010

半碗煮熟的蔬菜、芽菜、瓜類、菇類或豆類



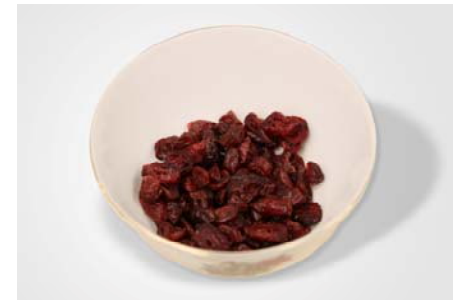
3/4杯鮮榨或無添加的蔬果汁



一碗未經煮熟的葉菜



1/4碗無添加的乾果



註：一 碗/杯 = 240 毫升

選料貼士

- “2 + 3” 可選擇：各類蔬菜、瓜類、菇類及水果
- 例如：不同種類、顏色的新鮮瓜菜及水果、沒有添加鹽/糖的乾果
- 避免/減少選擇：醃製瓜菜如醬瓜、榨菜、罐頭水果、加糖果汁、蜜餞（加糖）乾果

衛生署「二加三」網站 http://2plus3.cheu.gov.hk

衛生署中央健康教育組 - 日日二加三 - CHEU - Two Plus Three Every Day - Microsoft Internet Explorer

檔案(F) 編輯(E) 檢視(V) 我的最愛(A) 工具(T) 說明(H)

← 上一頁 → 我的最愛

網址 http://2plus3.cheu.gov.hk/ 移至 連結 Yahoo 香港 Google



水果蔬菜不可少 日日記得二加三
Enjoy Fruits and Vegetables Every Day Two plus Three is the Way

繁體 繁體純文字
簡體 簡體純文字
English English Text Only



衛生署 Department of Health
衛生防護中心 Centre for Health Protection

請採用最少 800 x 600 解析度的顯示器，Internet Explorer (5.0 或以上版本) 或Netscape (6.1 或以上版本) 瀏覽器以取得最佳的視像效果。
請下載「香港增補字符集」，以便閱讀部份網頁的香港特有中文字。

This site is best viewed at minimum 800 x 600 screen resolution with Internet Explorer (5.0 and above) or Netscape Navigator (6.1 and above)

Background paper of Fruit and Vegetable Promotion - Microsoft Word

鹽分

「有營食客」
社區推廣計劃2010

- 世界衛生組織建議每人每日的鹽分攝入量不多於5克，即約一茶匙鹽。
- 多項研究發現，進食過量食鹽可引致血壓高及增加患上心血管疾病的風險。



糖分

「有營食客」
社區推廣計劃2010

- 世界衛生組織和聯合國糧食及農業組織建議糖的攝取量應少於人體每日所需能量的10%。以一個每日攝取2,000千卡能量的成年人為例，每日糖的攝取量應少於50克。如飲用330毫升汽水一罐，便攝取約43克糖。



- 進食過多糖可能會令人攝取過多能量，從而增加超重和患肥胖症的風險。

脂肪

- ✚ 以一個每日攝取2,000千卡能量的成年人為例，**每天的建議脂肪攝取量不多於67克**，例如：一個酥皮蛋撻約含15克的脂肪(3茶匙油)，已是建議攝取上限的百分之二十二。



- ✚ 進食過多脂肪容易引致超重和肥胖症，從而增加患心臟病、高血壓、糖尿病及某幾類癌症的風險。

- 
- 三低
- 少進食糖分
 - 少進食鹽分
 - 少進食油分

- 減低患上肥胖症、心臟病、高血壓、心血管疾病、糖尿病及某幾類癌症的風險。

謝謝!

