



**衛生防護中心**  
Centre for Health Protection

健康貼士

要得到最佳健康效益，世界衛生組織建議每日進食最少五份，或至少四百克不同種類的水果和蔬菜。

刊物內容包括

- > 你知不知道……
- > 誰吃【每日五份】——進食蔬果習慣調查
- > 簡訊
- > 活動消息

本份刊物由衛生署衛生防護中心  
監測及流行病學處出版。

香港灣仔皇后大道東 213 號

胡忠大廈 18 樓

<http://www.chp.gov.hk>

如有任何疑問，歡迎聯絡我們，

電郵是 [ro\\_dp3@dh.gov.hk](mailto:ro_dp3@dh.gov.hk)。

版權所有



**衛生署**  
Department of Health

# 非傳染病 資訊天地

二零零五年一月  
第二卷 第一期

## 你知不知道……

♥ 冠心病被喻為「二十世紀最大的瘟疫」，它主要包括心絞痛（即是由於心臟肌肉因冠狀動脈供血不足而引致胸口不適或疼痛）和急性心肌梗塞（即是心臟病發作，亦是引致突然死亡的主因）。

♥ 在二零零三年香港冠心病的死亡人數是 3 719 人，佔總死亡人數的 10.2%；當中包括 466 名（12.5%）65 歲以下的人士。整體而言，男性因冠心病引致的死亡率約為女性的 1.3 倍（每十萬名男性人口中有 61.5 名男士比對每十萬名女性人口中有 48.2 名女士）。而男性在 15-44 和 45-64 年齡組別的死亡率分別為同年齡組別女性死亡率的 13.0 倍及 5.2 倍（死亡率分別為 2.6 對 0.2 和 42.8 對 8.2）。但兩性的死亡率差距隨著邁向老年（即 65 歲及以上）而縮減。以每十萬名人口計算，65 歲及以上男性和女性因冠心病引致的死亡率，分別為 441.9 人和 379.5 人。<sup>1</sup>

♥ 冠心病患者一直是公立醫院服務的主要使用者。於二零零三年，醫院管理局轄下醫院的出院及死亡數字顯示，因冠心病的出院及死亡人次共有 21 694，當中 5 191 人次（23.9%）為心絞痛，5 502 人次（25.4%）為急性心肌梗塞和 6 人次（0.03%）為急性心肌梗塞後的併發症。另外，因其他急性冠心病及慢性冠心病的出院及死亡人次分別為 509（2.3%）及 10 486（48.3%）。<sup>2</sup>

♥ 根據二零零三至二零零四年的人口住戶健康調查，按每十萬名 15 歲及以上的人口計算，男性和女性冠心病患病率分別為 1 961.1 及 1 247.0。兩性的患病率都會隨著年齡增長而上升，由每十萬名 15-44 歲男性人口中有 164.9 名上升到每十萬名 45-64 歲男性人口中有 2 056.4 名，而 65 歲及以上男性人口的患病率則最高，達每十萬名人口中有 8 273.5 名。女性方面，患病率由每十萬名 15-44 歲女性人口中有 423.6 名，上升到 45-64 歲女性人口中有 1 107.8 名和 65 歲及以上女性人口有 5 091.0 名。<sup>3</sup>

二零零三年冠心病的確實數據

指標	男性	女性	總數
死亡人數 <sup>1</sup>	2 027	1 692	3 719
粗死亡率* <sup>1</sup>	61.5	48.2	54.7
佔總死亡人數的比例 <sup>1</sup>	9.9%	10.6%	10.2%#
醫院管理局轄下醫院出院及死亡人次 <sup>2</sup>	13 645	8 049	21 694
醫院管理局轄下醫院出院及死亡率* <sup>2</sup>	4 14.2	229.4	318.9
患病率 (15 歲及以上人士曾被醫生診斷患有此病)* <sup>3</sup>	1 961.1	1 247.0	1 570.4

註：\* 每十萬名人口計算 # 包括性別不詳人士

參考資料：

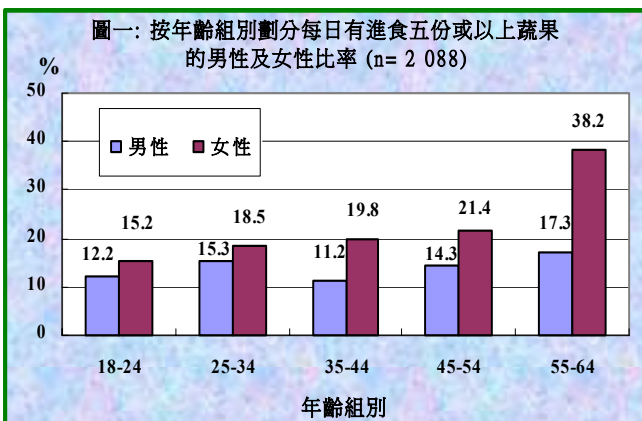
1. 衛生署、政府統計處二零零三年死亡數字(臨時數字)。
2. 醫院管理局二零零三年出院及死亡數字(臨時數字)。
3. 衛生署二零零三年至二零零四年人口住戶健康調查(臨時數字)。

## 誰吃【每日五份】- 進食蔬果習慣調查

在絕大多數國家或地區，水果及蔬菜是人們主要膳食成份之一。蔬果泛指那些可供人類食用的植物，但並不包括穀物、種子及果仁。<sup>1</sup> 蔬果含有多種身體必需的營養素、維他命、纖維素和其他生物活性化合物，而這些元素能影響人體新陳代謝及患上疾病的風險。飲食中包含充裕蔬果份量可有效預防許多非傳染性疾病，例如心血管病，第二型糖尿病和一些癌症(如肺癌、胃癌、口腔癌、喉頭癌、食道癌、結腸癌及直腸癌)。<sup>1,2</sup> 含高纖維素膳食亦可減低患上白內障、支囊疾病及便秘的機會，這些健康問題在長者當中甚為普遍。<sup>1,3</sup> 再者，增加進食未經加工處理、低卡路里和高纖維素的蔬果可取代零食和其他高熱量、高脂肪或高糖份食品，也是控制體重一個重要方法。<sup>2</sup>

要得到最佳健康效益，世界衛生組織建議每日進食最少五份或至少 400 克不同種類的水果和蔬菜。<sup>2</sup> 在二零零四年十月進行的一項調查，訪問了 2 088 名年齡介乎 18-64 歲的香港居民，結果顯示受訪者平均每人每日進食 3.3 份蔬果，而少於五分之一的受訪者(17.7%)報稱每日有進食五份或以上蔬果的習慣，情況並不理想。<sup>4</sup>

按性別及年齡組別分析，每日有進食五份或以上蔬果習慣的女性比率較男性為高，分別為 21.3% 和 13.8%。在女性受訪者中，每日有進食五份或以上蔬果習慣的比率隨著年齡上升，由 18-24 歲的 15.2% 上升到 55-64 歲的 38.2% (圖一)。而男性受訪者中，最低及最高比率分別為 35-44 歲及 55-64 歲的年齡組別，比率分別為 11.2% 和 17.3%。<sup>4</sup>



資料來源：衛生署二零零四年十月行為風險因素調查 (臨時數字)。



### 例子：一份水果等於

- 一個中型蘋果/橙/香蕉/梨子/桃子
- 兩個奇異果/李子
- 一大片西瓜或菠蘿
- 一碗提子或莓類水果如士多啤梨/藍莓/紅莓

### 例子：一份蔬菜等於

- 一個大蕃茄/半條青瓜
- 半碗(飯碗)紅蘿蔔/碗豆
- 半碗(飯碗)煮熟的瓜菜
- 一碗(飯碗)未經煮熟的瓜菜

飲食與健康息息相關。二零零二年世界衛生報告書披露，少吃蔬果是全球死亡首十大風險因素之一；但如果膳食中有足夠蔬果份量，相信全球每年的死亡數目可減少 270 萬。<sup>2</sup> 香港全年均有各種新鮮水果及蔬菜可供食用，因此我們須設法將每日進食至少五份蔬果的觀念付諸行動。

以下是一些可增加每日進食蔬果份量的實際建議：

- √ 早午晚三餐裏各包括最少一份水果。
- √ 在小休時進食水果，如一個蘋果或一條香蕉、一串提子、一小撮提子乾/杏脯。
- √ 以無需烹調的蔬菜，如小型蕃茄、紅蘿蔔仔、西芹或青椒條作零食。
- √ 在三文治裏加添生菜及青瓜或蕃茄片。
- √ 選擇水果/蔬菜沙律來代替炸薯條。
- √ 進食米飯、麵條或意大利粉時，可多加蔬菜。
- √ 可試吃以蔬菜為主的薄餅。
- √ 烹調湯羹或燉煮菜餚時，可加添蔬菜或瓜類食物。
- √ 午餐或晚餐時多進食綠葉類蔬菜或瓜類食物。
- √ 選擇水果作為甜品，例如雪耳燉木瓜、粟米馬蹄露。

參考資料：

1. Vainio H, Bianchini F, editors. IARC Handbooks of Cancer Prevention, Volume 8: Fruits and Vegetables. Lyon: IARC Press; 2003.
2. Fruit, vegetables and NCD disease prevention. Geneva: World Health Organization; 2003. (available at [http://www.who.int/dietphysicalactivity/media/en/gsf5\\_fv.pdf](http://www.who.int/dietphysicalactivity/media/en/gsf5_fv.pdf))
3. Schaefer DC, Cheskin LJ. Constipation in the Elderly. Am Fam Physician 1998;58:907-14.
4. Behavioural Risk Factor Survey, October 2004 (provisional data). Department of Health.

### \* \* \* \* \* 簡訊 \* \* \* \* \*

根據美國和歐洲十項共跟進了超過 91 000 名男士及 245 000 名女士六至十年的研究報告匯合分析，發覺無論男性或女性從水果和穀類中攝取纖維素的份量與患上冠心病的風險成反比例。從水果或穀類中每攝取十克纖維素，可減低一至三成患上冠心病的風險。(資料來源：Pereira MA, et al. Dietary fiber and risk of coronary heart disease: a pooled analysis of cohort studies. Arch Intern Med 2004; 164(4): 370-6)

### \* \* \* \* \* 活動消息 \* \* \* \* \*

衛生署控煙辦公室將舉辦無煙工作間巡迴展覽，歡迎各界人士參與。

日期時間：一月二十七至二十九日，上午十時至下午四時半

地點：荃灣海濱花園