

# 非傳染病直擊

二零二零年 四月



## 居家抗疫 維護健康

### 要點

- ※ 於 2019 冠狀病毒病大流行之際，香港特別行政區政府強烈呼籲市民減少外出，減少社交活動，並與他人保持適當的社交距離。為了在家時能維持身心健康，健康飲食和多做體能活動尤其重要。
- ※ 市民應依照「健康飲食金字塔」的建議進食，並應遵從基本的健康飲食原則：減少鈉／鹽攝入量、限制糖攝入、減少脂肪攝入、多吃水果和蔬菜、攝入足夠的膳食纖維、飲足夠的水和避免飲酒。
- ※ 為了健康，世衛建議成年人士每星期進行最少 150 分鐘中等強度的體能活動或相等的體能活動量，並每星期有 2 天或以上進行針對重要肌群的強化肌肉活動。5 至 17 歲的兒童和青少年每日進行最少 60 分鐘中等至劇烈強度的體能活動，並每星期進行最少 3 次可強化骨骼和肌肉的活動。在家中，市民可做家居運動和家務；看電視或用電話時同時進行一些體能活動；中斷持續坐著的時間和坐著時經常做些提腿或轉動腳踝的運動；注意花在觀看屏幕產品的時間，應定時進行小休，並確保在日常生活中有均衡活動。
- ※ 衛生署會致力保障公眾健康，並會繼續舉辦有系統的健康宣傳活動，以提高市民的健康素養水平。為減低非傳染病和傳染病的風險，市民應奉行健康生活模式、保持良好的個人衛生、確保環境衛生，以及遵從政府的健康建議。要知道更多疫情資訊及相關健康通告和建議，請瀏覽抗疫專頁：[www.coronavirus.gov.hk/chi/index.html](http://www.coronavirus.gov.hk/chi/index.html)。



同心抗疫 *Together, We Fight the Virus!*

# 居家抗疫 維護健康

於 2019 冠狀病毒病大流行之際，香港特別行政區政府強烈呼籲市民減少外出活動，減少社交活動，例如聚餐或其他聚會，並與他人保持適當的社交距離。由於各種原因，例如在家工作、在家學習、家居檢疫等而需長時間留在家時，一些人可能會感到無聊，孤獨甚至焦慮，然後選擇進食熱量高的小食或飲用糖份高的飲品、長時間坐著看電視或視頻、沉迷瀏覽互聯網或玩網上遊戲。但是一至兩星期後，他們很有可能會因自我放縱、暴飲暴食和缺乏體能活動而令體重不健康地增加。研究清楚顯示，過重和肥胖會增加患上多種非傳染病的風險，包括心臟病、中風、二型糖尿病和某些癌症，例如大腸癌和乳癌。長時間坐著也可損害代謝健康、導致深層靜脈血栓及引致肌肉緊繃或背痛。因此，當留在家時，健康飲食和多做體能活動對維持身心健康尤其重要。

## 健康飲食

健康飲食對身心健康和增強免疫能力十分重要。當疫症流行之際，長時間留在家會增加進食加工食品的機會，而加工食品中的脂肪，糖和鹽含量一般較高。因此，市民應依照「健康飲食金字塔」（圖一）的建議進食。以下是應遵從的基本健康飲食原則<sup>1,2</sup>—

### 減少鈉／鹽攝入量

毫無疑問，攝入過多鈉與高血壓有關連。按世界衛生組織（世衛）的建議，健康的成年人士每日應攝入少於 2 克鈉（或 5 克鹽）；兒童應比成年人士攝入更少鈉<sup>1</sup>。要從飲食中減少鹽攝入，市民可選擇新鮮或冷藏的瘦肉、魚和

海鮮，而不是香腸、火腿和午餐肉等加工肉；烹煮食物時可使用蒜、洋蔥、果汁、胡椒粉、香草和香料代替鹽、豉油或其他調味料，以增強菜餚的味道；在烹調罐裝蔬菜前先汆水（即放到沸水裏稍煮），以降低鹽含量。

### 限制糖攝入

攝入過多糖可導致肥胖，繼而增加患上二型糖尿病以及心血管疾病的風險<sup>3</sup>。對成年人士和兒童，世衛建議游離糖的攝入量應限制於每日總熱量攝入量的 10% 以下，如進一步減至總熱量攝入量的 5% 以下，則可為健康帶來額外裨益<sup>1</sup>。為減少攝入糖，市民可避免在食物和飲品中添加額外的糖；選擇清水為主要飲品；以新鮮水果作甜品；如果喜歡甜飲，可選擇低糖或健怡飲品。

### 減少脂肪攝入

過量攝入或攝入不適當類別的脂肪會對健康帶來負面影響。膳食中含過多飽和脂肪可導致心血管病和其他健康問題。反式脂肪（常見於烘焙食物、油炸食物和預先包裝的小食內）對健康沒有好處，而且會增加患上心臟病和中風的風險<sup>4</sup>。對於成年人士，世衛建議脂肪的總攝入量應少於熱量總攝入量的 30%。飽和脂肪的攝入量應限制至少於熱量總攝入量的 10%，而反式脂肪的攝入量則應限制至少於熱量總攝入量的 1%<sup>1</sup>。要減少攝入脂肪，市民可選擇豬柳、西冷牛排、去皮禽肉等瘦肉；採用低脂烹調方法，例如蒸、白灼、上湯浸、用易潔廚具以少油快炒等；和閱讀營養標籤並選購含最少總脂肪和反式脂肪的產品，例如低脂或脫脂奶類製品。

圖一：香港的健康飲食金字塔（成年人士）



衛生防護中心網站  
Centre for Health Protection Website  
[www.chp.gov.hk](http://www.chp.gov.hk)

18-64 歲成人健康飲食金字塔  
Healthy Eating Food Pyramid  
for Adults 18-64 years old

衛生署 健康教育專線 2833 0111  
Health Education Infoline of the Department of Health



註：要參閱兒童、青少年和長者的健康飲食金字塔，請瀏覽「活出健康新方向」網頁  
[www.change4health.gov.hk/tc/healthy\\_diet/guidelines/food\\_pyramid/index.html](http://www.change4health.gov.hk/tc/healthy_diet/guidelines/food_pyramid/index.html)。

## 多吃水果和蔬菜

含豐富水果和蔬菜的膳食可預防體重增加、降低肥胖及患上相關慢性病的風險。此外，水果和蔬菜含有大量具抗炎作用的植物化學物和抗氧化劑<sup>5</sup>。世衛建議成年人士每日攝入最少400克（5份）水果和蔬菜<sup>1</sup>。要增加水果的攝入量，市民可以水果作為零食。橙、蘋果和火龍果等相對不易腐爛的水果是好選擇。要增加蔬菜的攝入量，可在菜餚中添加蔬菜，例如西蘭花炒牛肉、番茄炒蛋；和煲湯時添加入蔬菜和豆類。

## 攝入足夠的膳食纖維

膳食纖維對消化系統有益和提供飽腹感，有助防止暴飲暴食。要攝入多點膳食纖維，市民可選擇全穀麥產品，例如糙米、藜麥、蕎麥麵、全麥麵包和燕麥；於沙律和熱盤中加入蘑菇、雲耳和豆類（例如紅腰豆和豆角）；吃原個水果和蔬菜，代替果汁和蔬菜汁；盡可能連皮進食水果（例如蘋果和梨）。

## 飲足夠的水

為了健康，每日從食物和飲品攝入足夠的水十分重要，而清水則被公認為最佳的選擇。如想提升味道，可添加水果片（例如檸檬、青檸、草莓）或香草（例如薄荷、檸檬草）。但市民應避免飲用大量咖啡、濃茶或其他含咖啡因的飲品，這會影響睡眠。

## 避免飲酒

飲酒對健康會構成即時和長遠的影響。酒會削弱免疫系統，減低身體應付傳染病的能力，包括2019冠狀病毒病<sup>2</sup>。酒精作為一種神經

活性物質，飲酒可增加或加劇抑鬱、焦慮或驚慌的症狀。酒精的熱量亦很高，僅次於脂肪。每克酒精含有7千卡，因此飲酒亦可增加體重。例如一罐330毫升和酒精含量5%的啤酒，便有約150千卡熱量。更重要的是，市民不應選擇飲酒作為解悶或減壓之法，和誤以為飲酒可保護他們免受2019冠狀病毒病的侵害。

## 多做體能活動

體能活動有益身心，不單可預防體重增加和減低與肥胖相關的各種疾病，亦能增強免疫力和有助減輕壓力和焦慮<sup>6-8</sup>。為了健康，世衛建議成年人士每星期進行最少150分鐘中等強度的體能活動或相等的體能活動量，並每星期有2天或以上進行針對主要肌群的強化肌肉活動。5至17歲的兒童和青少年每日進行最少60分鐘中等至劇烈強度的體能活動，並每星期進行最少3次可強化骨骼和肌肉的活動<sup>6</sup>。除了進行體能活動，市民亦需限制坐著的累積時間和避免連續長時間坐著。與坐著比較，簡單的站起來已能運動肌肉和促使身體以健康的方式代謝脂肪<sup>9</sup>。

由於留在家中和運動設施暫時關閉，市民可能以為難以奉行活躍生活模式。事實上，世衛所建議的體能活動量可在有限的空間、無需特殊運動器材及不需健身室的情況下在家完成，所需的時間是可籍全日累積多次較短的活動時段（每次10或15分鐘）而達致<sup>10</sup>。

下是一些有助在家中多做體能活動和減少久坐的建議—

- ✓ 做家居運動或隨音樂跳舞。為鼓勵市民多做體能活動，衛生署製作多款配合不同場地的運動示範短片，包括家居健體操。要觀看示範短片，請登入網頁 [www.change4health.gov.hk/tc/resources/av\\_gallery](http://www.change4health.gov.hk/tc/resources/av_gallery)。



至於更具挑戰性的肌肉強化活動，可嘗試開合跳、原地跑、掌上壓、仰臥起坐、平板支撐／側身支撐等（要知道更多相關例子和詳情，請參閱《鍛鍊肌肉保健康》，小冊子可從衛生防護中心網頁 [www.chp.gov.hk/files/her/2563\\_doh\\_brochure\\_tc.pdf](http://www.chp.gov.hk/files/her/2563_doh_brochure_tc.pdf) 下載）；

- ✓ 做家務。保持環境衛生是保護個人免受感染和預防疾病在社區傳播的關鍵之一。屬中等強度的家居活動包括用些力掃地、抹窗、洗擦浴室或浴缸等<sup>11</sup>；
- ✓ 利用塑膠樽或厚重的書代替啞鈴鍛鍊二頭肌；穩固的矮凳或椅子為台階做踏步操鍛鍊臀肌和大腿前部的四頭肌；
- ✓ 看電視時，同時進行一些體能活動，例如深蹲、弓字步、原地踏步或伸展運動；
- ✓ 用電話時，來回踱步、站著或腳尖站立；
- ✓ 叠衣服、熨衣服或進行其他可以坐著做的家務時，保持站立；

- ✓ 中斷持續坐著的時間，例如短距離步行一分鐘。坐著時，經常做些提腿或轉動腳踝的運動。
- ✓ 注意花在觀看屏幕產品的時間，並應定時進行小休。
- ✓ 雖然玩電子遊戲可以是一種放鬆的方式，但長時間在家時，很容易會花更多時間玩電子遊戲。要確保在日常生活中有均衡活動，並選擇含運動元素的電子遊戲<sup>12</sup>。

## 我們同心抗疫，可保健康

衛生署會致力保障公眾健康，並會繼續舉辦有系統的健康宣傳活動，以提高市民的健康素養水平。為減低非傳染病和傳染病的風險，市民應奉行健康生活模式（即均衡飲食、多做體能活動以及不要吸煙、避免飲酒和充足休息）、保持良好的個人衛生（例如經常保持雙手清潔和洗手時應以枧液和清水清潔雙手）、確保環境衛生（例如妥善保養排水渠管和把約半公升的清水注入每一排水口（U型隔氣口）），以及遵從政府的健康建議（例如於 2019 冠狀病毒病大流行時，減少外出及社交活動、盡量與他人保持適當的社交距離）。

由於患有慢性疾病（例如癌症、心血管疾病、糖尿病和慢性呼吸道疾病）的人士特別容易因感染 2019 冠狀病毒病而病重，因此他們應格外謹慎，並需繼續按處方服藥和遵從醫生的指示。要知道更多疫情資訊及相關健康通告和建議，請瀏覽抗疫專頁：[www.coronavirus.gov.hk/chi/index.html](http://www.coronavirus.gov.hk/chi/index.html)。

參考資料

1. Healthy Diet, 23 October 2018. World Health Organization.
2. Food and Nutrition Tips During Self-Quarantine, 27 March 2020. Regional Office for Europe, World Health Organization.
3. Guideline: Sugar Intake for Children and Adults. Geneva: World Health Organization 2015.
4. Zhu Y, Bo Y, Liu Y. Dietary total fat, fatty acids intake, and risk of cardiovascular disease: a dose-response meta-analysis of cohort studies. *Lipids in Health and Disease* 2019;18(1):91.
5. Zhu F, Du B, Xu B. Anti-inflammatory effects of phytochemicals from fruits, vegetables, and food legumes: A review. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition* 2018;58(8):1260-1270.
6. Physical Activity, 23 February 2018. World Health Organization.
7. Kandola A, Vancampfort D, Herring M, et al. Moving to beat anxiety: epidemiology and therapeutic issues with physical activity for anxiety. *Current Psychiatry Reports* 2018;20:63.
8. Nieman DC, Wentz LM. The compelling link between physical activity and the body's defense system. *Journal of Sport and Health Science* 2019;8(3): 201-207.
9. Healy GN, Dunstan DW, Shaw JE, et al. Breaks in sedentary time. *Diabetes Care* 2008;31(4):661-666.
10. Stay Physically Active During Self-Quarantine, 25 March 2020. Regional Office for Europe, World Health Organization.
11. 2011 compendium of physical activities: a second update of codes and MET values. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 2011;43(8):1575-1581.
12. #HealthyAtHome — Mental Health. World Health Organization.

## 聯合國體育促進發展與和平國際日： #BeActive

當世界團結在一起抵抗 2019 冠狀病毒病時，國際足協 (FIFA) 與聯合國和世衛聯手支持在聯合國體育促進發展與和平國際日 (4 月 6 日) 發起保持活躍 (#BeActive) 運動，以鼓勵人們留在家中維持健康 (#HealthyAtHome)。

保持活躍和留在家中維持健康的建議  
包括以下及其他任何形式的家居娛樂活動：



要知道更多有關該運動的資訊，請瀏覽 [www.who.int/news-room/detail/06-04-2020-beactive-for-the-un-international-day-of-sport-for-development-and-peace](http://www.who.int/news-room/detail/06-04-2020-beactive-for-the-un-international-day-of-sport-for-development-and-peace) (英文網站)。

非傳染病直擊旨在加強公眾對非傳染病及相關課題的認識，  
意識到預防和控制非傳染病的重要性。這亦顯示我們積極進行風險資

訊溝通和致力處理非傳染病在我們社區引起的種種健康問題。

編輯委員會歡迎各界人士的意見。

如有任何意見或疑問，請聯絡我們，電郵 [so\\_dp3@dh.gov.hk](mailto:so_dp3@dh.gov.hk)。

主編

何家慧醫生

委員

鍾偉雄醫生

李兆妍醫生

范婉雯醫生

盧艷莊醫生

何理明醫生

吳國保醫生

林錦泉先生

尹慧珍博士

李嘉瑩醫生

黃愷怡醫生