



## 健康貼士

早餐是健康飲食的重要一環。

就如其他正餐一樣，營養均衡的早餐應包含多種高營養和高纖維的健康食物，並且不會提供過多脂肪、糖和熱量。

## 早餐與健康

正如諺語所說『早餐要吃得像個國王，午餐要吃得像個王子，晚餐要吃得像個乞丐』，早餐普遍被認為是一日三餐中最重要的一餐。經過一個晚上八至十二小時的空腹，早餐「解除禁食」並驅動身體的新陳代謝，給腦部補充血糖和提供其他必需的養份，使我們整天保持充沛活力。此外，慣常吃營養豐富的早餐會給身體帶來其他長遠益處。

進食早餐可增加飽肚的感覺，從而減低我們於下一餐因過量進食而攝取過多熱量。早餐時吃含豐富纖維的食物，亦可減少餐後血糖上升及胰島素分泌，從而減低肥胖及患上多種慢性疾病的風險(圖一)<sup>1</sup>。對於兒童及青少年來說，吃早餐更與較佳的認知和學習表現<sup>2, 3</sup>，以及減低超重及肥胖的風險有關連<sup>4</sup>。不吃早餐反而可能增加食慾，削弱胰島素敏感度及脂肪代謝。研究顯示，不吃早餐的人士相比吃早餐的人士有較大的腰圍、較高水平的空腹或餐後胰島素，以及總膽固醇和低密度脂蛋白膽固醇濃度<sup>5, 6</sup>。

### 本期內容

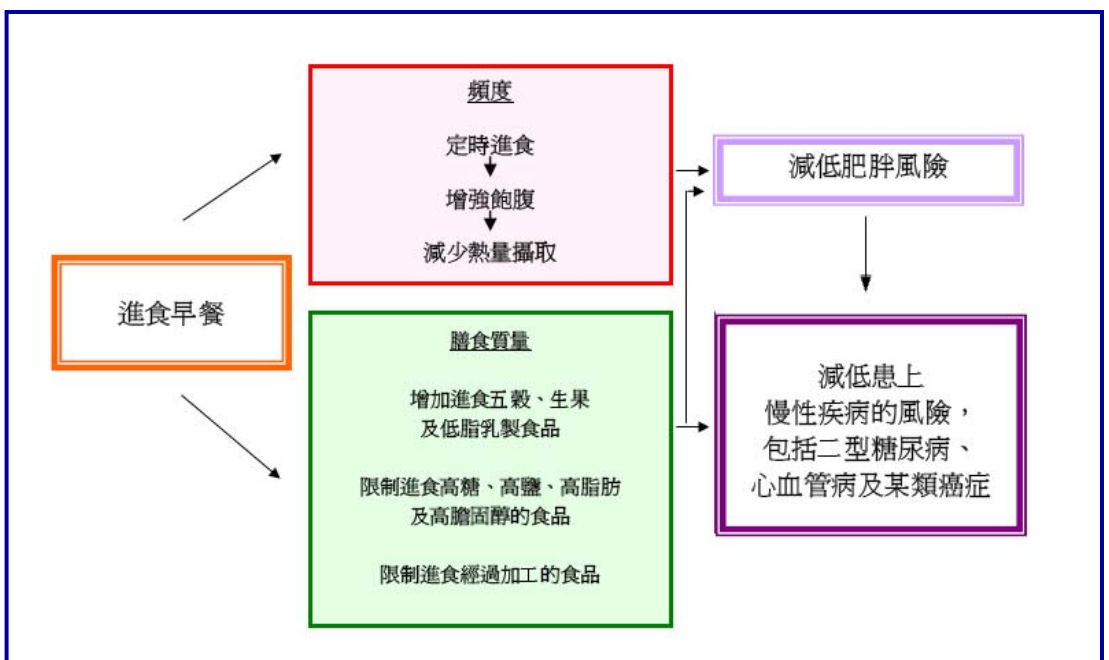
頁數

早餐與健康 . . . 1

健康簡訊 . . . 6

數據摘要 . . . 6

圖一：早餐與肥胖和慢性疾病風險



註：取材及修改自Timlin and Pereira 2007。

本刊物由衛生署  
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>

版權所有



不吃早餐，久而久之可導致體重增加及隨之而來的疾病，如二型糖尿病、心血管疾病及某類癌症<sup>1</sup>。此外，不吃早餐與多種維他命(如維他命A、維他命B6、維他命D、核黃素及葉酸)和礦物質(包括鈣、鎂、磷、鋅及鐵)的攝取不足有關連<sup>7</sup>。

儘管進食早餐對健康有莫大的益處，仍有很多人土基於各種原因不吃早餐。對於兒童來說，不吃早餐可能是由於清早要趕搭校巴，或因父母需輪班工作或上班交通需時而沒有足夠時間替他們預備早餐。一些不吃早餐的人士聲稱他們不吃早餐是因為清早沒有胃口，而其他人士(特別是青少年)則誤信不吃早餐可收減肥之效。一個回顧了47項研究的綜述報告指出，10%至30%的美國及歐洲兒童及青少年通常不吃早餐<sup>3</sup>。在年齡25至74歲的美國男性及女性中，報稱有吃早餐的普及率已從一九七一年的88%及90%，分別下降至二零零二年的80%及84%<sup>8</sup>。

## 本地情況

不吃早餐的情況在香港也相當普遍。二零零五/二零零六年兒童健康調查，評估了超過 6 800 名年齡介乎 2 至 14 歲兒童的飲食習慣，結果顯示有 4.1%的兒童有時或完全不吃早餐。不吃早餐的普及率隨年齡增長而上升，由 2 至 5 歲兒童的 3.2%上升至 6 至 10 歲兒童的 3.6%及 11 至 14 歲兒童的 5.2%<sup>9</sup>。另一項於二零零八年進行的調查訪問了 9 135 名小四及小五學生，該調查指出，有 15.3%的學童於訪問當日沒有吃早餐。與二零零六年進行的類似研究結果(13.8%)相比，於訪問當日沒有吃早餐的學童比例明顯上升了 1.5 個

百分點<sup>10</sup>。此外，一個早於二零零五年訪問了 426 名 10 至 14 歲小六學生的調查報告指出，有 30.5%的學童在訪問前一星期內最少有一個上課天沒有吃早餐及 33.7%有時不吃早餐(不限於在訪問前一個星期)<sup>11</sup>。就成年人方面，二零一零年四月的行為風險因素調查，以電話訪問了超過 2 000 名 18 至 64 歲香港社區居民，結果顯示有 5.5%的受訪者在調查前三十日內沒有吃早餐。不吃早餐人士的比率於男性(5.8%)、未婚人士(5.8%)、服務行業人員(7.5%)及非在職人士(7.1%)較高。此外，年齡越輕及教育程度越低的受訪者，越多報稱他們不吃早餐(表一)<sup>12</sup>。

除了不吃早餐，另一值得關注的問題是出外食早餐。在香港，隨處可見和各式各樣的快餐店為清早匆忙的上班人士提供了很多出外食早餐的方便。然而，與在家裡烹調的食物相比，餐館食物的脂肪、糖份和鹽量通常較高，份量也較大。經常在快餐店或茶餐廳吃不健康及高熱量早餐，可增加過重及肥胖的風險。根據二零一零年四月的行為風險因素調查報告，有28.5%年齡介乎18至64歲有吃早餐的人士表示曾於調查前三十日內，一星期有五天或以上出外食早餐。男性(35.5%)、45至54歲的人士(37.4%)、離婚/分居/喪偶人士(40.5%)及藍領工人(47.8%)比其他相關組別人士較多表示曾這樣做。另外，教育程度越低的受訪者，越多報稱他們一星期有五天或以上出外食早餐(表二)<sup>12</sup>。



表一：二零一零年年齡18至64歲不吃早餐人士的人口特徵

人口特徵	比率*
<b>性別</b>	
男性	5.8
女性	5.2
<b>年齡組別</b>	
18至24歲	7.0
25至34歲	6.5
35至44歲	5.8
45至54歲	5.0
55至64歲	3.6
<b>婚姻狀況</b>	
未婚	5.8
已婚	5.5
離婚/分居/喪偶	3.6
<b>教育程度</b>	
未完成中學教育或以下	6.2
完成中學/預科	5.7
大專或以上	4.6
<b>職業</b>	
管理/專業人士	3.9
文員	3.4
服務人員	7.5
藍領工人	4.4
非在職人士(包括家庭主婦、退休人士及學生)	7.1

註: \*在各組別內每一百人的比率。

不包括吃早餐狀況不詳的受訪者。

資料來源: 二零一零年四月行為風險因素調查。

表二：二零一零年報稱於調查前三十天內一星期有五天或以上出外吃早餐的18至64歲吃早餐人士的人口特徵

人口特徵	比率*
<b>性別</b>	
男性	35.5
女性	22.6
<b>年齡組別</b>	
18至24歲	15.2
25至34歲	25.4
35至44歲	25.6
45至54歲	37.4
55至64歲	32.1
<b>婚姻狀況</b>	
未婚	23.5
已婚	30.1
離婚/分居/喪偶	40.5
<b>教育程度</b>	
未完成中學教育或以下	38.2
完成中學/預科	29.1
大專或以上	20.5
<b>職業</b>	
管理/專業人士	25.7
文員	27.9
服務人員	38.2
藍領工人	47.8
非在職人士(包括家庭主婦、退休人士及學生)	20.7

註: \*在各組別內每一百人的比率。

資料來源: 二零一零年四月行為風險因素調查。

## 一日之計在於一份營養早餐

早餐是健康飲食的重要一環。就如其他正餐一樣，營養均衡的早餐應包含多種高營養和高纖維的健康食物，並且不會提供過多脂肪、糖和熱量。

對早上無暇在家中煮早餐的人士來說，他們可預先計劃在廚房儲存一些易於烹調或即食的早餐食品，如全麥片、即食低糖燕麥、新鮮水果、脫脂或低脂牛奶或低糖豆漿。在前一晚預先準備好焗蛋(並妥善儲存)或用真空煲烹粥，

同樣可令翌日早晨變得更輕鬆。要解決「清早沒有胃口」的問題，可以先喝一杯脫脂或低脂牛奶或低糖豆漿，待稍後肚餓時才進食少量小食(如全麥麵包或瘦肉三文治)。為控制體重及整體健康著想，在購買或於餐廳或其他場所吃早餐時，需謹慎選擇食品。緊記應選擇高纖，但低脂、低糖和低鹽的健康早餐食品(方格一)。



### 方格一：早餐選擇

#### 較健康的選擇！

- 全麥包、提子包、用雞胸(去皮)、番茄、青瓜或低脂芝士造的三文治
- 低糖高纖燕麥片
- 白粥或白粥配魚片或瘦肉
- 蒸腸粉或蒸蘿蔔糕(少醬汁或醬汁另上)
- 蔬菜肉絲湯麵或米粉
- 肉碎通粉
- 焗蛋
- 低糖豆漿、脫脂或低脂奶

#### 較不健康或不健康的選擇

- 菠蘿包或雞尾包，牛角包，油酥糕點或蛋糕
- 漢堡包或薯餅
- 糯米雞
- 煎堆及煎蘿蔔糕或燒賣等點心
- 炒麵或炒米粉
- 餐蛋麵
- 腸仔煎蛋
- 朱古力奶或含糖牛奶、甜豆漿或汽水

## 培養兒童建立吃早餐的習慣

缺乏營養早餐可影響孩子的健康和學習表現，所以家長應克服障礙，培養孩子吃早餐的習慣，並要確保早餐的營養。一項系統綜述報告指出，成長於有成年人吃早餐的家庭的兒童和青少年多數會吃早餐<sup>13</sup>。以下是一些有助家長或照顧者促進兒童和青少年慣常地吃健康早餐的建議：

- ◆ 以身作則，自己養成吃早餐的習慣；
- ◆ 盡量與兒童和青少年一起吃早餐；
- ◆ 教導兒童和青少年認識均衡早餐的好處，例如吃早餐可補充體力、增強學習能力和有助保持適中體重；
- ◆ 存放些即食的健康早餐食物，讓兒童和青少年於匆忙時可攜帶上學；
- ◆ 鼓勵兒童和青少年一同設計早餐餐單和購買早餐食品；
- ◆ 購買預先包裝的早餐食品時，應參考營養標籤並教導兒童和青少年揀選較健康的食品；
- ◆ 引導兒童和青少年在出外吃早餐時，要明智地選擇健康的食物，並注意份量。

請緊記，早餐對每個人都同樣重要。不吃早餐的人士，應儘早養成每天吃早餐的良好習慣。至於有吃早餐的人士，他們應謹慎選擇優質的早餐作為健康一天的開始！

## 參考資料

1. Timlin MT and Pereira MA. Breakfast frequency and quality in the etiology of adult obesity and chronic diseases. *Nutr Rev* 2007; 65(6): 268-81.
2. Hoyland A, Dye L and Lawton CL. A systematic review of the effect of breakfast on the cognitive performance of children and adolescents. *Nutr Res Rev* 2009; 22: 220-43.
3. Rampersaud GC, Pereira MA, Giard BL, et al. Breakfast habits, nutritional status, body weight, and academic performance in children and adolescents. *J Am Diet Assoc* 2005; 105(5): 743-60.
4. Szajewska H and Rusczyński M. Systematic review demonstrating that breakfast consumption influences body weight outcomes in children and adolescents in Europe. *Crit Rev Food Sci Nutr* 2010; 50: 113-9.
5. Smith KJ, Gall SL, McNaughton SA, et al. Skipping breakfast: longitudinal associations with cardiovascular risk factors in the childhood determinants of adult health study. *Am J Clin Nutr* 2010; doi: 10/2945/ajcn.2010.30101.
6. Farshchi HR, Taylor MA, Macdonald IA. Deleterious effects of omitting breakfast on insulin sensitivity and fasting lipid profiles in healthy lean women. *Am J Clin Nutr* 2005; 81: 388-96.
7. Murphy JM. Breakfast and learning: an update review. *Curr Nutr Food Sci* 2007; 3: 3-36.
8. Kant AK and Graubard BI. Secular trends in patterns of self-reported food consumption of adult Americans: NHANES 1971-1975 to NHANES 1999-2002. *Am J Clin Nutr* 2006; 84(5): 1215-23.
9. 香港特別行政區：衛生署。二零零五至二零零六年兒童健康調查。
10. 香港特別行政區：衛生署。二零零八年小學飲食模式評估研究第一部份 – 學生、家長和學校問卷調查。
11. Cheng TSY, Tse LA, Yu ITS and Griffiths S. Children's perceptions of parental attitude affecting breakfast skipping in primary sixth-grade students. *J Sch Health* 2008; 78: 203-8.
12. 香港特別行政區：衛生署。二零一零年四月行為風險因素調查。
13. Pearson N, Biddle SJ and Gorely T. Family correlates of breakfast consumption among children and adolescents. A systematic review. *Appetite* 2009; 52(1): 1-7.



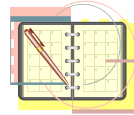
## 健康簡訊

不是所有即食穀類早餐都符合它們聲稱的健康飲食承諾，當中很多可能隱藏著相當高份量的糖、鹽及脂肪。

消費者委員會聯同食物安全中心於二零一零年三月至六月中旬，於市面抽查了二十一款冷食穀類早餐及十七款熱食穀類早餐樣本，結果發現 80%的冷食穀類早餐樣本的含糖量偏高。至於熱食穀類早餐方面，部分麥片產品每包(32 克)的含糖量高達 16 克，相等於每日糖份攝取量上限的 32%。

因此消費者應細心查閱包裝上的營養標籤，並選擇低糖(低鹽及低脂)的產品方為上策。

[資料來源：消費者委員會。二零一零年七月十五日選擇月刊第405期：大部分穀類早餐含高糖]



## 活動消息

為延續提高公眾對健康生活的認知和鼓勵公眾採納活躍生活模式的工作，衛生署現正(至三月十日)於全港多個巴士站以及電車車身推行海報宣傳活動。



海報是以漢字(廣州字)「口」字和「力」字組成的「叻」字為主題，意味著健康飲食加上多做體能活動會令人變得聰敏。海報宣傳活動的健康訊息由「食得健康，出力運動，你好叻！」這個標語帶出，以激勵公眾為更健康的生活而作出改變，尤其是那些以往未曾改變過生活模式的人士。

因此，請於兔年嘗試計劃一個更健康的開始，為更健康的飲食和更活躍的生活而努力。

那樣的話，你就可以自豪地告訴別人「我好叻！」。

欲知更多有關推廣健康飲食和體能活動參與的活動消息，請瀏覽我們新設的「活出健康新方向」網頁，網址是 [www.change4health.gov.hk](http://www.change4health.gov.hk)。

### 主編

梁挺雄醫生

### 委員

歐韻儀醫生	梁嚴秀娟女士
程卓端醫生	羅漢基醫生
蔡曉陽醫生	尹慧珍博士
龔健恆醫生	黃浩源醫生

**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，電郵是 [so\\_dp3@dh.gov.hk](mailto:so_dp3@dh.gov.hk)。