

非傳染病直擊

二零二一年 二月



新春佳節更健康

要點

- ※ 農曆新年是滿載各樣高熱量、高脂、高鹽或高糖賀年小食和盛宴的節日。進食過多加上體能活動量不足，新春佳節可算是體重增加的高危時期。
- ※ 要獲取最佳營養和控制體重，衛生署鼓勵市民依照「健康飲食金字塔」的指引按適當比例進食不同種類食物，並遵循以下基本的飲食原則：限制進食高脂、高鹽和高糖的食物；攝取足夠的膳食纖維，包括每日進食至少 2 份水果和 3 份蔬菜；選擇更健康的飲料和避免飲酒。
- ※ 要消耗從賀年飲食中攝入的額外熱量，市民應做多點體能活動。在 2019 冠狀病毒病大流行之際，市民可進行家居運動、做家务或參與網上運動課程等。市民亦應限制久坐時間，以進行任何強度的體能活動替代久坐。
- ※ 讓我們以健康飲食和保持體能活動的生活模式歡度新春佳節。

新春佳節更健康

農曆新年是滿載各樣賀年小食和盛宴的節日。從擺放在全盒裏的瓜子（例如紅瓜子和黑瓜子）、果仁（例如開心果、腰果和合桃）及糖漬食品（例如糖蓮藕、糖蓮子和糖冬瓜），到鬆脆可口的油炸食品（例如油角、笑口棗和蛋散）、令人垂涎的賀年糕點（包括糖年糕和馬蹄糕，蘿蔔糕和芋頭糕），以及難以抗拒的盆菜（多以肉類和海味為主要材料）等，皆是農曆新年的賀年食品。由於這些傳統賀年食品大多含有高熱量、高脂、高鹽或高糖，因此新春佳節可算是體重增加（及消化不良、胃脹和腹痛等腸胃不適）的高危時期。

新春致肥陷阱

賀年美食當前，不少人會把「三低一高」（「三低」是指低脂、低糖和低鹽；「一高」是指高纖維）的飲食之道拋諸腦後，並攝入過多熱量。如果缺乏足夠的體能活動，按每日額外從食物攝入 500 千卡熱量計算（即相等於 3 件約重 80 克的煎馬蹄糕或煎蘿蔔糕及 3 件約重 14 克的油角所提供的熱量），一星期內體重便可增加 0.5 公斤（即 1 磅）！研究顯示，成年人的體重在節日或假期期間（即由 11 月的最後一個星期起至 1 月的第一或第二個星期止）會增加 0.5 至 0.9 公斤^{1, 2}。儘管體重在節日或假期期間的增幅看似微不足道，但增加了的體重很可能會囤積體內，而沒有多少人能在隨後數月內減掉增加的磅數^{3, 4}。歸根究柢，體重增加是由於從食物和飲料攝入的熱量

與正常身體機能和日常活動所消耗的熱量失衡所致。在歡度新春的同時又要減低體重不當增加的風險，關鍵在於健康飲食和多做體能活動。

新春健康飲食錦囊

為對抗 2019 冠狀病毒病（下稱「冠狀病毒病」），市民近日未必會到餐廳或酒樓用膳，而是改為自行預備節日大餐（例如年三十晚的團年飯和年初二的開年飯），這樣大家便能掌控食材搭配和烹調方法，從而食得更加健康。要獲取最佳的營養及控制體重，衛生署鼓勵市民依照「健康飲食金字塔」的指引按適當比例進食不同種類食物⁵，並遵循以下基本的飲食原則：

✓ 限制進食高脂、高鹽和高糖的食物

世界衛生組織（下稱「世衛」）建議一般成年人的脂肪總攝入量應少於能量總攝入量的 30%。飽和脂肪的攝入量（例如從肥肉攝入）應限制至少於能量總攝入量的 10%，而反式脂肪的總攝入量（例如從油炸食品攝入）則應限制至少於能量總攝入量的 1%。至於鹽（或鈉）的攝入，健康的成年人每日應攝入少於 5 克的鹽（或 2 克的鈉）；兒童應比成年人攝入更少的鹽。糖的攝入量應減至每日能量總攝入量的 10% 以下（如果想獲得更大健康裨益，應進一步減至能量總攝入量的 5% 以下）⁶。表一顯示按每人每日攝入 2 000 千卡熱量計算，當中應攝入的脂肪／油、鹽和糖的上限。

表一：按每日攝入 2 000 千卡熱量計算，當中從膳食中攝入脂肪、鹽和糖的上限

攝入物質	每日的攝入量上限
總脂肪／油	60 克（相等於 4 湯匙油）
• 飽和脂肪	• 20 克
• 反式脂肪	• 2.2 克
鹽	5 克（相等於 1 平茶匙鹽或 2 湯匙豉油）
糖	50 克（相等於 10 茶匙糖或 10 粒糖）

註：1 茶匙 = 5 毫升；1 湯匙 = 15 毫升

以下是一些歡度新春時有助減少從賀年食品中攝入脂肪、鹽和糖的飲食錦囊——

- ◇ 減少進食油炸賀年食品。除了高脂外，有些油炸賀年食品的糖或鈉含量亦超標。市民可選擇既香脆又較低脂的小食，例如不經油炸的米通、米餅等代替油炸食品。
- ◇ 瓜子和果仁脂肪含量較高，部分更添加鹽或糖。市民可選擇乾焗原味的瓜子和果仁會更為健康，但進食份量要適可而止。
- ◇ 賀年糕點只宜淺嚐，不宜用來代替正餐。甜年糕往往添加大量糖分，而蘿蔔糕和芋頭糕通常採用高脂的材料（例如臘腸和臘肉）。在家自製美味的賀年糕點時，可選用較健康的食材，例如瘦肉、蝦乾和冬菇等，以取代肥肉和臘肉。購買預先包裝的賀年糕點時，可參考營養標籤，挑選當中較為健康的來進食，並選購低糖年糕。盡量以蒸或微波爐翻熱賀年糕點。若要煎，可使用易潔鑊以減少用油量。進食蘿蔔糕和芋頭糕時，避免

蘸醬或減少加入調味醬料（例如辣椒醬和 XO 醬等）。

- ◇ 減少進食肥肉和一些高脂的傳統賀年菜式，例如腩肉、豬手、鳳爪、燒肉、臘腸和臘肉。舉例來說，兩件共重約 140 克的豬手和一條重 45 克的臘腸所含脂肪已達 38 克（約 2.5 湯匙油）。市民可選擇瘦肉或其他脂肪含量較低的肉類，例如魚、海產和海味（包括海參及乾瑤柱），但份量也應適可而止。盡量在進食前去除肥肉中所有看得見的脂肪，家禽則要去皮。
- ◇ 在家自製節日大餐時（包括團年飯及開年飯），可採用蒸、高湯煮、焯、炆、燉、氣炸和少油快炒等較健康的烹調方法來代替煎炸，藉以減少攝入脂肪。烹調時，選用天然的食材和香料（例如薑、蒜、芫茜、花椒、五香粉、胡椒粉）來代替高鹽高脂的調味料（例如辣椒油、柱侯醬和南乳），以增加菜式的味道。

✓ 攝入足夠的膳食纖維

膳食纖維主要來自水果、蔬菜、豆類和全穀類，它們能保持消化系統健康，並提供飽腹感，以助防止進食過量。要確保每日攝入足夠的膳食纖維和減低患上慢性非傳染病的風險，衛生署建議一般成年人及 12 至 17 歲青少年每日進食至少 2 份水果和 3 份蔬菜（有關份量符合世衛建議的每日進食至少 5 份各重約 80 克蔬果⁶）。但是，衛生署二零一八至二零一九年度健康行為調查的結果顯示，逾九成 15 歲及以上人士的蔬果攝取量不足⁷。

以下是一些新春期間有助增加攝入膳食纖維的飲食錦囊：

- ◇ 於菜式和湯水中多放蔬菜、瓜類、冬菇、雲耳和豆類等。
- ◇ 以新鮮水果作甜品，並盡量連皮進食（例如蘋果、梨和提子）。
- ◇ 吃原個水果和整份蔬菜，而非榨成果汁和蔬菜汁。
- ◇ 選擇新鮮水果或無添加糖的乾果、乾焗原味果仁作小食，代替油炸賀年食品。

✓ 選擇更健康的飲料和避免飲酒

歡度新春時，含糖飲料亦是多餘熱量的重要來源。舉例來說，1 罐 330 毫升的汽水（例如可樂和忌廉梳打）或果汁飲品（例如橙汁飲品和提子汁飲品）的含糖量約達 30 至 43 克，提供的熱量約 140 至 190 千卡⁸。要減少糖的攝入量，市民可選擇清水為主要飲料，並添加水果片（例如檸檬、青檸和草莓）或香草（例如薄荷和檸檬草）來調味。清茶的熱量極低，又含有有益健康的抗氧化劑（例如茶多酚）。然而，茶亦含有咖啡因，飲用過多可影響睡眠。因此，飲茶須適可而止。

酒精飲品的熱量相當高，每克酒精含 7 千卡熱量（僅次於脂肪）。1 罐 330 毫升及酒精濃度達 5% 的啤酒便含有約 140 千卡熱量。混合了汽水、果汁、忌廉或雪糕的雞尾酒所含的熱量通常更高。酒精除了可致肥外，還會降低人的自制能力，因而令人做出一些後悔莫及的醉酒行為（諸如爭吵、打架或其他擾亂公共秩序的行為），飲酒太多太急亦可導致急性酒精中毒。飲酒的父母應以身作則，盡量滴酒不沾（特別是在兒童和青少年面前）。歡度新年時，市民可選擇中國茶和有氣礦泉水之類不含酒精的飲料。

新春期間多做體能活動

除了不良飲食外，缺乏體能活動是節日或假日後體重增加的另一主因。二零一八至二零一九年度健康行為調查的結果顯示，在 18 歲及以上的成年人當中，有 16.8% 人士的體能活動量不足⁷。在歡度新春時要保持健康或消耗從節慶飲食中額外攝入的熱量，市民應多做體能活動。

對所有 18 歲及以上（包括患有慢性病或殘疾）的成年人來說，世衛建議：

- ◆ 他們應定期進行體能活動；
- ◆ 他們應每星期進行最少 150 至 300 分鐘中等強度的帶氧體能活動；或最少 75 至 150 分鐘劇烈強度的帶氧體能活動；或同等時間混合中等和劇烈強度的體能活動，以獲得顯著健康裨益；
- ◆ 他們可以將每星期中等強度的帶氧體能活動增加到 300 分鐘以上；或進行 150 分鐘以上劇烈強度的帶氧體能活動；或進行同等時間混合中等和劇烈強度的體能活動，藉此獲得更多健康裨益；
- ◆ 他們還應每星期有兩天或以上，進行能鍛鍊所有主要肌肉群並達中等或更高強度的強化肌肉活動，因為這能帶來額外健康裨益；
- ◆ 65 歲及以上（包括患有慢性病或殘疾）的長者亦應每星期有 3 天或以上，進行多元化及着重平衡和力量訓練的各類中等或更高強度體能活動，作為每星期體能活動的一部分，藉此提升身體機能及預防跌倒⁹。

至於 5 至 17 歲的兒童及青少年，世衛則建議：

- ◆ 他們應每星期平均每天進行至少 60 分鐘中等至劇烈強度（以帶氧運動為主）的體能活動；
- ◆ 當中應包括每星期進行至少 3 天劇烈強度的帶氧運動，以及可強化肌肉和骨骼的活動，因為這些活動可進一步增強體魄⁹。

即使是低強度的體能活動（例如站立、散步、煮食及洗碗）亦有益健康。研究指出，進行片刻低強度的體能活動可促進身體以健康的方式代謝脂肪，以及有助控制餐後的血糖水平^{10, 11}。冠狀病毒病疫情嚴峻，如非必要，市民應盡量避免外出，留家避疫。市民在家時為保持體能活動，可進行家居運動（例如深蹲、手肘碰膝、原地跑、隨音樂跳舞等）、做家務（例如抹地、洗擦浴室或廚房、執拾床鋪和更換床單等）或參與網上運動課程等。久坐不動的行為亦不利健康。市民應限制久坐的時間。進行任何強度（包括低強度）的體能活動來代替久坐，對健康有莫大裨益⁹。市民可看電視時站著或原地踏步；用電話時腳尖站立或來回踱步；進行可坐著做的家務時保持站立；坐著時經常做提腿或轉動腳踝的運動。

讓我們以健康飲食和保持體能活動的生活模式歡度新春佳節。祝大家新年快樂，身體健康！

參考資料

1. Díaz-Zavala RG, Castro-Cantú MF, Valencia ME, et al. Effect of the holiday season on weight gain: a narrative review. *Journal of Obesity* 2017;2017:2085136.
2. Zorbas C, Reeve E, Naughton S, et al. The relationship between feasting periods and weight gain: a systematic scoping review. *Current Obesity Reports* 2020;9(1):39-62.
3. Helander EE, Wansink B, Chieh A. Weight gain over the holidays in three countries. *New England Journal of Medicine* 2016;375(12):1200-1202.
4. Schoeller DA. The effect of holiday weight gain on body weight. *Physiology & Behavior* 2014;134:66-69.
5. 香港特別行政區：衛生署。健康飲食金字塔。網址：www.change4health.gov.hk/en/healthy_diet/guidelines/food_pyramid/index.html。
6. Healthy Diet, 29 April 2020. Geneva: World Health Organization. Available at www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet.
7. 香港特別行政區：衛生署。二零一八至二零一九年度健康行為調查。網址：www.chp.gov.hk/files/pdf/report_of_health_behaviour_survey_2018_tc.pdf。
8. Sugars Content of Prepackaged Non-alcoholic Beverages in Hong Kong - Results of Joint Study by the Centre for Food Safety and the Consumer Council. Hong Kong SAR: Centre for Food Safety, Environmental and Health Department. Available at www.cfs.gov.hk/english/programme/programme_rafs/files/SugarsPB_Results_Eng.pdf
9. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. Geneva: World Health Organization, 2020.
10. Chastin SF, Egerton T, Leask C, et al. Meta-analysis of the relationship between breaks in sedentary behavior and cardiometabolic health. *Obesity* 2015;23(9):1800-1810.
11. Chastin SFM, De Craemer M, De Cocker K, et al. How does light-intensity physical activity associate with adult cardiometabolic health and mortality? Systematic review with meta-analysis of experimental and observational studies. *British Journal of Sports Medicine* 2019;53(6):370-376.

讓我們動起來

衛生署製作兩套政府電視宣傳短片，旨在提醒市民大眾要有足夠體能活動，鼓勵市民經常運動，並宣揚體能活動對環境的好處。電視宣傳短片已安排從 2021年 1 月 27 起，在電視、地鐵車箱和軌旁的電視進行廣播。敬請留意！



為鼓勵市民做多做體能活動，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，可登入衛生署「活出健康新方向」網站 www.change4health.gov.hk/tc/resources/av_gallery/index.html。讓我們為健康，一起動起來！

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。

主編

何家慧醫生

委員

莊承謹醫生

鍾偉雄醫生

范婉雯醫生

何理明醫生

林錦泉先生

李兆妍醫生

李穎喬醫生

盧艷莊醫生

吳國保醫生

尹慧珍博士