

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的食物，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、做家務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日期間（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日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的食物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，居家避疫。市民在家時為保持體能活動，可進行家居運動（例如深蹲、手肘踰膝、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. Diaz-Zavala RG, Castro-Cantu 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	李兆妍醫生
鍾偉雄醫生	李穎喬醫生
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