



均衡營養 + 適當運動 = 健康體魄

文：余嘉恩
健康教育學士

隨着健康被商業化，市面上越來越多健康產品推出，意味着人們對健康的關注在不斷提高。2004年本澳首三個主要死亡原因依次為惡性腫瘤、心臟病、腦血管病，這與世界各地的情況大致相同。上述資料顯示，慢性病是威脅我們健康的頭號敵人。近年來傳染病亦捲土重來，如早年的SARS，及現時高度關注的流感大流行。我們應怎樣維護健康呢？當然，注重個人及環境衛生是重要的，建立健康生活模式也是每個人亟需貫徹實行的。

健康生活模式

所謂健康生活模式，是要有“均衡營養”加上“適量運動”這兩大原則。我們可參照下列兩座金字塔來實踐健康生活：

“健康飲食金字塔”共分四層。每層包括不同種類的食物，並建議進食的份量和比例。金字塔的寬闊底部指示應最多去吃的食物，亦即是五穀類，如米粉、麵條、飯粥、麵包等。這些食物含豐富的碳水化合物，有助於身體補充熱能保持體溫。第二層指

示不妨多吃的食物，包括蔬菜和水果類；它們含豐富維他命A、C和礦物質、纖維質，多吃能增強抵抗力、保持細胞健康、

健康飲食金字塔



----- 每天應喝六至八杯清水 -----

防止便秘。第三層指示吃適量的肉、奶、乾豆及蛋類。肉類及奶類均含豐富的蛋白質與多種維他命、B 雜等，有助於發育及新陳代謝。此外，肉類提供的鐵質和奶類提供豐富的鈣質，各有預防貧血及鞏固牙齒和骨骼的功效。第四層即金字塔最頂部表示應盡量少吃脂肪、油、鹽及糖類。糖份過多可引起蛀牙，而高脂肪食物則可導致冠心病、中風和肥胖症等，攝取過多鹽份亦可能引致血壓高。不同年齡人士可參考表一所建議的各類食物攝取量。最後，不要忘記每天飲6 - 8杯水，水份能幫助調節體溫、輸送養份及帶走血液中的廢物；除清水外，可以喝清茶、清湯、鮮榨蔬果汁、脫脂奶或淡豆漿等。

最近大家常常聽到“二加三”和“三低一高”等宣傳口號，“二加三”是鼓勵我們每日進食2份水果和3份蔬菜，而“三低一高”是指低脂、低鹽、低糖及高纖維的飲食原則。這是由於大多數人每日攝取纖維素不足，根據世界衛生組織的資料，全球每年有270萬人因攝取蔬果不足而死亡，世界衛生組織建議每人每日應進食約25克膳食纖維素，足夠的膳食纖維素能預防或改善慢性疾病如心臟病、中風、高血脂、高膽固醇、某些癌症、糖尿病、預防便秘及肥胖等。以下提供一些在日常飲食中提高纖維素的方法：

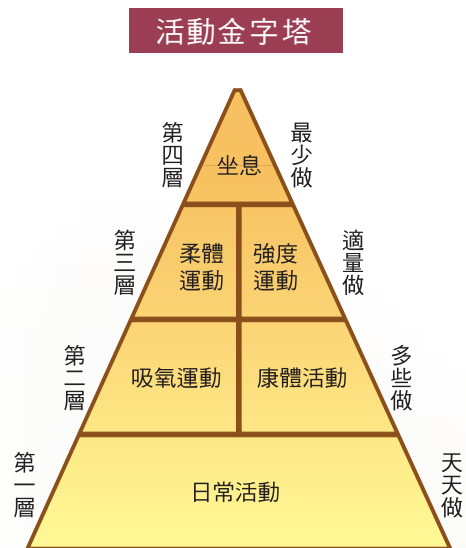
* 早餐安排全麥麵包、牛奶麥皮(可加入水果片)、高纖維的穀物類早餐、鮮榨果汁或鮮榨蔬果汁；

* 午餐或晚餐均有一碟以上的蔬菜或配搭蔬果的菜式；

* 可用紅米、糙米代替部分白米；

* 外出進膳時選擇有蔬菜配搭的食物；

* 可選擇高纖的乾果或高纖餅等，或以水果、鮮榨果汁、鮮榨蔬果汁等作小食。



據研究顯示，每天進行半小時以上的體力活動(可以持續運動30分鐘，也可以分開幾段時間進行，但每次不少於10分鐘)，對健康有莫大裨益。大家可按個人的喜好、年齡、體質及身體狀況等因素訂定個人的活動計劃。與“健康飲食金字塔”相似，我們可根據“活動金字塔”上各層次的面積大小及活動種類訂立個人的活動計劃。

“活動金字塔”的第一層，即底部最寬闊部分是適宜天天進行的日常活動，例如以走樓梯代替乘電梯、走路、散步、做家務等。第二層是適宜多些做吸

氧運動和康體活動，如游泳、踩單車、籃球、羽毛球、足球、緩步跑、急步行及跳繩等，建議每星期進行3-5次，每次至少20分鐘。第三層做適量的柔體運動和強度運動，閒暇活動及遊戲如跳舞、武術班等，強度及柔體運動如掌上壓、仰臥起坐及舉重練習等可每星期進行2-3次。第四層即最頂部是做最少的休閒活動，如看電視、玩遊戲機或電腦，活動超過30分鐘。

世界衛生組織的研究資料顯示，缺乏運動是因非傳染病致病甚至致死的原因之一，估計10-16%的乳癌、結腸癌

和糖尿病個案，及22%的冠心病個案皆因為缺乏運動所致。然而，世界上仍約有人口60%的人因運動量不足以難保持身體健康。經常運動可以降低患上冠心病、糖尿病或結腸癌的風險達50%，降低患上高血壓的風險達30%；幫助控制體重及降低導致肥胖的風險達50%。降低患上骨質疏鬆症及髖關節骨折的風險至50%，經常運動更可紓緩壓力、憂慮及沮喪的情緒，促進心理健康。

健康的生活模式不是只進行一兩天、一星期或一個月，而必須持之以恆，按健康飲食金字塔及活動金字塔的原則養成適當的飲食和運動習慣，才是控制體重、保持健康的好方法。聖經中有一句話：“人若賺得全世界，賠上自己的生命，有甚麼益處呢？人還能拿甚麼換生命呢？”或許我們可以這樣看：“人若賺得全世界，賠上自己的健康，有甚麼益處呢？人還能拿甚麼換得健康呢？”健康確是可貴，有了健康才能享受辛苦賺來的果實。



建議不同年齡段每天食物攝取量

	食物種類	1-3歲	3-6歲	6-12歲	12-18歲	成人	長者
第一層	五穀類 (1碗 = 300毫升)	1-2碗	2-3碗	3-4碗	3-6碗	3-6碗	3-4碗
	水果類 (1份=1個中型橙或蘋果)	半-1份	1份	1-2份	2份	2-3份	2-3份
第二層	瓜菜類 (2-4兩 = 1/3 - 2/3 平碗熟菜)	2-4兩	4-6兩 (4-6兩 = 2/3 - 1 平碗熟菜)	4-6兩 (4-6兩 = 2/3 - 1 平碗熟菜)	6-8兩 (6-8兩 = 1 - 1.1/3 平碗熟菜)	6-8兩 (6-8兩 = 1 - 1.1/3 平碗熟菜)	6-8兩 (6-8兩 = 1 - 1.1/3 平碗熟菜)
	肉、魚、蛋及豆類 (1兩=1個乒乓球大小的肉類)	1-2兩	2-3兩	3-5兩	5-6兩	5-6兩	4-5兩
第三層	奶品類 (1杯=240毫升)	2-3杯	2-3杯	2杯 (宜選擇低脂奶類飲品或奶類製品)	2杯 (宜選擇低脂奶類飲品或奶類製品)	1-2杯 (宜選擇脫脂奶類飲品或奶類製品)	1-2杯 (宜選擇高鈣低脂奶類飲品)

* 資料來源：香港衛生署中央健康教育組