



澳門學校 飲食環境 和學生營養 狀況調查 (報告摘要)

文：香港中文大學健康教育及促進健康中心

編者按：受教育局的委託，香港中文大學健康教育及促進健康中心剛剛完成了“澳門學校飲食環境和學生營養狀況調查”的分析報告，當中發現澳門學童普遍有營養過剩的情況，學童的飲食習慣有待改善，而且體重超重、中央肥胖、高膽固醇及高血脂的情況已經出現於小學生身上，如果不及時矯正，將會增加患上冠心病、糖尿病及中風等的機會。我們選登了該報告的部分摘要，敬希家長們關注孩童的飲食和健康狀況，為孩子創造健康的成長環境。



調查目的

教育局於2008年委託香港中文大學健康教育及促進健康中心進行“澳門學校飲食環境和學生營養狀況調查”，以了解學生對健康飲食的認知、態度和行為；了解小學家長對健康飲食的認知和態度、為子女選擇食物的考慮因素及對學校推行健康飲食的態度；探討校園的飲食環境及食品供應情況；評估學童的營養狀況及探討與飲食習慣相關的健康風險因素；建立本地化的學童飲食習慣及營養狀況的資料庫。

調查方法

調查分為學生問卷、家長問卷、學校問卷、學校小賣部及午膳調查、學生體質及營養狀況檢測六大部分。

調查採用分層隨機抽樣方式，隨機抽選共40所學校(佔澳門學校數目的一半)參與是次調查。

學生及家長問卷調查部分的抽樣方式是於設有小一至高三年級的學校每個年級隨機抽取一個班別作為調查對象。而體質及營養狀況檢測部分，乃根據教育局提供的2007/2008年度教育數字，以在學學生之性別及年齡分佈為基礎，按比例隨機抽選共2000名學生參與。



調查結果

1 學生的體態及營養狀況

調查結果反映澳門學童普遍有營養過剩的情況，體重超重、中央肥胖、高膽固醇及高血脂的情況已經出現於小學學生身上，情況極需各方攜手共同關注。


在1998位參與是次體質檢測的5-22歲的學童中(994名男生，1004名女生)，分別有17.2%及9.0%的男、女生體重指標屬過重類別，更有9.2%及4.9%的男、女生體重屬於肥胖。其中以9至12歲年齡組的男生及10至11歲的女生之體重超標情況最嚴重，該組別的體重過重或肥胖的比率高達四成。同時，分別有15.6%及16.9%的男生及女生出現中央肥胖的情況。

澳門學童的肥胖率雖未及美國、加拿大、英國或澳洲的情況那麼嚴重，但比國內的大城市包括北京、上海、廣州及其他沿海城市都要嚴重，過重學童的比率雖略低於中國台灣於2001年的調查，但肥胖學童的比例卻已高於中國台灣，情況極需密切關注及跟進。



血液的膽固醇及三酸甘油脂水平與患心血管疾病(冠心病及中風)的風險有密切的關係,調查結果顯示,在1963個有效空腹血脂樣本中,28.0%的男生及32.2%的女生總膽固醇含量屬邊緣類別,8.7%男生及12.9%女生總膽固醇含量屬高危水平。6-18歲年齡組別中,以6-8歲及11歲女生,8歲及10-11歲男生的情況最為嚴重,以上年齡組別中,少於半數受測者的總膽固醇含量正常。與血管栓塞有密切關係的低密度膽固醇(LDL)及高密度膽固醇(HDL)方面,18.1%男生及20.4%女生的低密度膽固醇屬於邊緣類別,9.3%男生及10.8%女生的LDL濃度屬於高危類別。同時,分別有6.6%男生及4.0%女生有HDL偏低的情況,即存在較高患上心血管疾病的風險。三酸甘油脂的測試結果發現一成的受測學童血液內的脂肪濃度偏高,以9-12歲女生的情況最為嚴重,該年齡組別近兩成的女生有三酸甘油脂偏高的情況。換言之,9-12歲的學童不單體重超重的情況嚴重,他們的血液膽固醇及三酸甘油脂超標的情況亦是所有年齡組中最嚴重的。

血糖測試方面,在1983個有效空腹血糖樣本中,0.4%女生及1.7%男生的空腹血糖水平異常,情況尚可接受。



血壓方面,在1970位受測者中,出現有血壓問題的人數比例雖然不高,只有1.6%的男生及0.5%的女生有高血壓的情況,但隨着學生的年齡增長,高血壓的現象有增加的趨勢,其中20歲年齡層的男、女受檢者中皆分別有11.1%血壓屬於邊緣類別,所以應該及早採取預防措施。

2 學生的知識及態度

只有三至四成的受訪學童能夠正確地指出蔬菜或水果的建議攝取量及符合健康飲食原則的午餐飯盒中五穀類、瓜菜及肉類食物的正確比例。

學生普遍對高脂肪、高鹽分、高鹽分的食物有一定的認識,中學生對飲食習慣與健康的關係亦有一定的認識。但分別只有43.1%的高小學生及約三成的中學生表示在選擇食物時會考慮是否對身體健康有益。

大部分的學生覺得自己的飲食習慣只屬一般,只有36%的小學生、22.8%的初中生及25.1%的高中學認為自己的飲食習慣屬於健康或非常健康。超過一半的學生表示健康的飲食習慣不容易養成,主要原因是自己較喜歡味道可口但營養價值低的食物、認為健康的食物味道更佳和家人未能配合。

3 學童的飲食習慣

根據健康飲食金字塔的建議，6-12歲兒童每天應分別進食2份蔬菜及1-2份水果，而12-18歲青少年每天則需要2-3份的蔬菜及2份水果。調查結果顯示學童的飲食習慣有待改善，而中學生的飲食習慣顯著地比小學生差。只有約三成的受訪學童每天進食兩份或以上的蔬菜(高小學生=25.8%，初中生=26.7%，高中生=32.4%)，分別只有約四成的小學生及一成半的中學生能達至每天水果的建議進食量，少於兩成的受訪學童能符合均衡飲食的原則，正餐進食的食物以飯麵為主、瓜菜其次、肉類最少，更有近一成的學童表示日常的正餐食物以肉類為主、飯麵其次、瓜菜最少。

此外，只有約七成的小學生及一半的中學生有每天都吃早餐的習慣，分別有14.5%的小學生及24.3%中學生表示調查前七天內最少有三天沒有進食早餐。

就進食高脂肪、高鹽分及高糖分的食品而言，少於一半的受訪學生報稱調查前七天內完全沒有進食薯片、蝦條或點心麵等脆口零食，小組分析結果指出小學生顯著地比中學生較喜歡進食薯片、蝦條及點心麵等高脂肪、高鹽分的脆口零食，而中學生飲用汽水及含糖包裝飲品的次數則顯著地比小學生高，兩成左右的受訪學生表示每星期飲用汽水達三次或以上，一半左右的中學生及超過三分之一的小學生每星期飲用三次或以上的含糖紙包飲品。

另一方面，中學生進食高脂肪的食物，包括油炸食物、炒飯、炒麵、加工肉類和脂肪較高的肉類的次數亦顯著地比小學生高，這可能與中學生較多出外用膳或以外賣食品作為午餐或晚餐的情況有關，約三成的中學生上課日的午膳在學校外的食店進食或外賣午餐，此外，約一成半的中學生表示調查前七天內有三晚或以上出外用膳或以外賣食品作為晚餐。

4 學童的運動習慣及靜態活動的時間

運動量不足是其中一個導致兒童肥胖的原因。但調查結果發現大部分的澳門學童運動量不足，並且花太多時間於靜態活動上。分別只有5.7%的小學生及4%左右的中學生報稱在調查前七天內每天都進行60分鐘中等或以上的運動，而且有三分之一的小學生及四分之一中學生表示在調查前七天內從未有一天曾進行60分鐘以上的中等運動。相反地，超過兩成的受訪學生在平常上課日每天看兩小時或以上的電視，此外，超過一半的中學生每天花多過兩小時玩電子遊戲或使用電腦作非學習用途。

5 家庭因素

受訪的小學家長的營養知識與學生相若，不足四成的家長能正確指出6-12歲學童每天的蔬菜建議攝取量或健康午膳飯盒的食物分量比例。家長對水果的建議攝取量有較佳的認知，但亦只有46.9%的家長能指出正確的答案。



關於家中存放高脂肪、高糖分或高熱量的食品的情況，分析結果發現五至兩成的家長表示家中間中或經常存放高糖分的汽水或包裝飲品，四成左右的家長表示家中間中或經常存放糖果或朱古力或薯片、蝦條或點心麵等高脂肪高鹽分的脆口零食，並且分別有一成以上的家庭表示家中經常存放高脂肪、高熱量的蛋糕、西餅、酥餅或甜餅乾，以上食品不單會令兒童攝取過多的熱量、糖分或脂肪，更會影響他們進食正餐的胃口及減低進食蔬菜及其他有益的食物分量。

大部分的家長（77.0%）表示為子女選擇食物時會考慮該食物是否對身體健康有益，但亦有一半的家長表示以子女的喜好為主要的考慮因素。家長對子女的飲食習慣之觀感，與學童對自己的評價頗吻合，只有38.9%的家長覺得子女的飲食習慣屬於健康或非常健康。同樣地，兩成的家長覺得不容易讓子女維持健康的飲食習慣，主要的原因是子女只喜歡味道可口但營養價值低的食物、家長認為健康的食物味道不好、缺乏時間預備及市面上很難找到健康的食物。亦有12.0%的家長表示不懂得判斷何謂健康的飲食習慣。

建議

兒童肥胖是目前全球性的其中一個最大的公共健康問題，是次全澳性的學童營養狀況調查顯示澳門學童普遍有營養過剩的情況，每四位男生或每七位女生中便有一位體重超重，每六

位學童中便有一位出現中央肥胖的情況，調查亦發現三成左右的學童低密度膽固醇濃度屬於邊緣或高危水平。

此外，是次調查之分析結果證實兒童及青少年的體重狀況與心血管疾病的各項高危因子，包括中央肥胖、血壓偏高、高密度膽固醇偏低、低密度膽固醇及三酸甘油脂偏高有顯著的相互關係，而心臟病及腦血管疾病（統稱心血管疾病）是澳門的第二及第三號殺手病。由此可見，澳門極需正視兒童肥胖及血脂超標的問題，全澳一起行動，制定全面性、針對性、有效及長遠的策略，扭轉情況，捍衛市民的健康。

肥胖及其所引致的連串身心健康和行為問題，是一個複雜的公共健康及社會議題，並沒有單一的解決良方或捷徑，需要跨部門、跨專業的合作，結合“健康社區”及“健康促進學校”的全面性策略及行動。

家長方面，家長乃兒童及青少年健康的主要守護者和家庭中飲食的決策者，所以家長應以身作則，堅持實踐健康飲食及保持活躍的生活模式。減少在家中存放高脂肪、高糖分或高鹽分而且低營養價值的食品，並且要多與學校及政府部門互相配合，積極參與健康推廣活動，提昇自己的健康知識，與子女共同發掘實踐健康生活的樂趣。

