



友·計·傾之夜

食得有『營』D



「為何有人食量很大卻身材苗條？」「肥胖人士一定高膽固醇？」「我需要吃保健產品嗎？」

相信以上都是不少香港人關心的問題。很多人對於健康、飲食和營養各方面都有不同的疑問，以致過份節制飲食，忽略均衡營養，有些人則自以為身體很健康而暴飲暴食。究竟健康的準則是甚麼？如何才可以保持健康？這都是一門重要的學問。

明愛之友於9月4日舉行「友·計·傾之夜」，以「食得有『營』D」為主題，當日邀請了資深營養師黃麗寶小姐作為主講嘉賓，而明愛專上學院健康科學院副院長(策劃及發展)馮慕至博士則與我們作服務介紹。這兩位專家分別從自我健康和疾病管理，以及飲食和營養的角度，分享如何活出健康「有營」的人生。

可否從學術研究的角度，分析一下香港人普遍的健康狀況？

- ★ 現時香港面對人口老化及非傳染病的挑戰。政府推算到2066年，每1,000名15至64歲的勞動人口將要供養844名15歲或以下及65歲或以上的人口，對比2016年的397名，增幅超過一倍。
- ★ 隨著年齡增長，患上慢性疾病的風險亦會增加。衛生署在2014/15年的調查顯示，七成50歲人士患有高血壓、糖尿病或高膽固醇的其中一項。
- ★ 此外，心臟病、癌症、中風等非傳染病在本港是導致死亡、殘障及健康受損的主要因素。在2016年，超過一半的登記死亡個案是因非傳染病所引致。
- ★ 以上問題看似嚴重，但不用太過擔心，因為透過注意飲食、參與體能活動及減少吸煙和飲酒等健康生活方式，可預防八成心臟病、中風和糖尿病及四成癌症。(果然是預防勝於治療！)



馮慕至博士

香港人越來越注重健康，但同時「都市病」、「亞健康」的問題越來越多，為何會出現這種現象？

- 隨著科技發展和資訊發達，有關健康與飲食的研究越來越多，知識水平提高，香港人開始懂得自己尋找有關健康的資料。然而，在不了解自己身體狀況之下，盲目跟從坊間或網上流傳的方法，果效可能會適得其反。
- 好像有人以為魚油丸對心血管有益，卻不知道部份人進食魚油丸後膽固醇反而會升高。另外，亦有人認為益生菌可通便，但其實益生菌的作用之一是止瀉，更有增加胃氣等副作用。如果想腸道健康，倒不如多吃生果、蔬菜更好了。
- 我個人認為有時太注重健康，形成壓力，已經是「都市病」的一種。只要透過日常飲食攝取均衡營養，作息定時，這樣不需要進食任何保健產品，也可以身壯力健。

肥胖人士是否一定高膽固醇？有方法抗高膽固醇嗎？

- ★ 體重與膽固醇水平並沒有直接關係，因為70-80%血內的膽固醇是由肝臟製造，只有20-30%透過食物直接攝取。要知道自己有沒有高膽固醇問題，可以計算膽固醇比例，即是將總膽固醇除以高密度膽固醇，理想的膽固醇比例是 $\leq 3.5:1$ 。
- ★ 從飲食方面，有三個步驟可以輕鬆抗高膽固醇。第一，減少飽和脂肪酸及反式脂肪的攝取量，例如減少進食即食麵；第二，攝取適量水溶性纖維，如豆類和麥皮，有助減低血內膽固醇；第三，攝取適量抗氧化營養素，如胡蘿蔔素，以抑壓自由基，促進心血管健康。

食得少是否一定會瘦？怎樣才可以輕鬆減肥？

- ◆ 減肥最重要是食得對、食得夠，而不是食得少。(這真是有意減肥者的大喜訊！)人的體重由肌肉、脂肪和骨骼組成，胡亂節食不但不能減走體內脂肪，反而會令肌肉量減少，亦會出現脫髮、新陳代謝率下降，以及體重容易反彈的情況。
- ◆ 正確的減肥方法並不需要跟足營養餐單，或者餐餐「無啖好食」。因為不同食物含有不同的營養，可以促進新陳代謝、幫助脂肪燃燒，適當的攝取可達到減肥效果。
- ◆ 香港人雖然經常需要聚會、應酬，但只要懂得挑選食物，保持熱量平衡，外出用餐亦可以食得健康，越食越瘦。



黃麗寶小姐

聽過兩位講者專業的分享，加深了對於健康和飲食方面的認知，獲益良多。「健康就是財富」—— 我們應多留意身體狀況，多了解飲食營養，養成良好的生活習慣，便可以健康的體魄迎接每天的工作和挑戰。



馮慕至博士向嘉賓分享有關健康和疾病管理的資訊



香港明愛總裁閻德龍神父向黃麗寶小姐送上明愛天糧製造的月餅，以表謝意