



網上營養資訊逾四成誤導 亂教豬油炒菜

斷食蒸發肌肉 生酮煎熬心肝

近年不少市民嘗試流行飲食法，但這些方法未必能帶來減肥效果，分分鐘更會損害健康。有機機構調查發現，大部分人倚賴社交媒體等訊息去調整飲食習慣，但逾40%網上營養資訊存在誤導成分，例如「生酮飲食可以減肥而不需要捱餓」、「用豬油炒菜，增加Omega-3的攝取」以及「多吃鹽！能消炎」等，有關資訊可能對健康造成危害。

調查結果

■市面流行不少減肥餐。資料圖片

曾嘗試流行飲食法(可選多項)

間歇性斷食 **51%**
低碳水化合物飲食法 **43%**
高蛋白質飲食法 **21%**

獲得營養和飲食資訊來源(可選多項)

社交媒體 **55%**
朋友或家人 **42%**
電視 **32%**
營養學家或營養師 **27%**
健康機構宣傳 **25%**

受訪者進食蔬果情況

每日進食1-2次水果 **36%**
每日進食3次或以上蔬菜 **少於5%**

資料來源：香港營養學會

香港營養學會委託香港理工大學及都會大學，於今年3月至5月透過網上問卷成功訪問916名成人，發現近40%受訪者曾嘗試至少一款流行飲食法。他們當中，最多人採用間歇性斷食(51%)，其次為低碳水化合物飲食法(43%)及高蛋白質飲食法(21%)。原因方面，76%受訪者是為了體重管理，其次為改善健康(56%)及預防疾病(25%)。絕大部分人是透過社交媒體、電視或親朋獲取「健康飲食」資訊。衛生署建議成年人每天應進食最少兩份水果及三份蔬菜，惟調查發現僅少於5%受訪者每日進食足夠蔬菜。

另外，香港營養學會隨機抽樣調查136個網站中所提供或轉載的「減肥資訊」，發現當中42%有誤導成分。香港營養學會會長及英國註冊營養師丁浩恩昨日在記者會表示，許多市民認為網上資訊可靠，但許多網上健康資訊其實是「偽科學」，未經臨床實證，甚至屬無稽之談。他舉例指出，飽和脂肪可增發

炎及患癌機會並引致心臟問題與腦退化等，各地政府都呼籲應減少攝取，網上卻有資訊宣傳「用豬油炒菜」。他續說，生果儘管有果糖，但實際是低升糖食物，形容「飯後生果是慢性自殺」的說法無稽。

市民傅小姐曾嘗試「168間歇性斷食法」(即一天之中16小時禁食，並把食物集中在8小時內吃完)，她說：「試了三至四個月，效果不是太理想，心情也不好，另外也很難堅持。」市民許女士說：「有些人一天只吃一餐，覺得這樣不健康，胃部是否能適應一天只消化一餐？」

都會大學護理及健康學院助理教授梁婉玲表示，「間歇性斷食」會減少碳水化合物或能量攝取，「身體就好像電話進入省電模式，不能減肥之餘，甚至令身體用肌肉去製造能量，減低代謝率，令肌肉流失。」

籲參考衛生署等飲食指引

丁浩恩則指出，「生酮飲食」本用於臨床上治療癲癇，需有嚴謹監測，貿然採用會對肝腎、心臟功能造成很大負擔，「(生)腎石、肌肉流失、精神有問題，這些全部都可能出現。」

學會建議市民應均衡飲食，攝取全面的營養，具體可參考《中國居民膳食指南(2022)》及國家衛健委辦公廳的《成人肥胖食養指南(2024年版)》，或查閱衛生署有關健康飲食的指引和資訊，不建議「間歇性斷食」或「跳餐」。學會並建議特區政府加強營養教育，聘用擁有專業資格的營養學家及營養師，在社區和學校進行營養健康宣傳。

■香港人追求健康瘦身法，但當心坊間的資訊未必完全正確。

逾八成半劏房童
奶類攝取不足

小童需攝入充足營養才能健康成長，香港世界宣明會與香港社區營養師協會昨日發表一項調查顯示，不少基層劏房家庭受限於缺乏營養知識、經濟水平及居住環境等因素，導致平均每十名居於劏房家庭的兒童中，便有七人至八人有不同程度的營養攝取不足問題。

宣明會與社區營養師協會去年6月至今年1月，以電話訪問520個居於劏房的低收入家庭，合共589名介乎2歲至11歲小童，並與部分家長深入訪談。多達86.4%受訪家庭的兒童，奶類攝取量未合乎衛生署2歲至5歲及6歲至11歲的「健康飲食金字塔」建議要求。同時，分別有94.2%及74.5%受訪家長，無法正確指出蔬菜類及水果類的每日建議攝取量。

調查又發現，13.6%受訪家庭每周少於4次在家準備晚餐，意味他們或經常進食外賣。



■不少兒童居住於劏房。資料圖片



■有食肆供應生酮飲食菜式。資料圖片



■三文魚含有豐富的Omega-3。資料圖片

