

通識專題研習

香港教育圖書公司 大公报 合作

學習範疇：公共衛生

第13A期 胖童問題(上)

研習目標

- 了解本港學童肥胖問題
- 比較本港與國外的肥胖比率數據
- 認識肥胖對身體與精神健康及公共醫療開支的影響
- 反思改善肥胖問題的方法

女肥仔 健康包袱重

香港學童肥胖問題有愈益嚴重的趨勢，肥胖比率在10年間攀升了約5個百分點。衛生署資料顯示，小學學童肥胖比率由97/98年的16.4%，上升至07/08年的21.3%，即每5名小學生便有1人屬肥胖。除澳洲外，香港是亞太地區學童肥胖問題最嚴重的地區，肥胖比率遠超日本、韓國的10%。醫學界更預測本港「肥仔、肥女」會達到25%。

港胖童比率大升

不愛運動、只愛打機、愛吃零食和睡眠不足是學童的「致肥元兇」。國際肥胖問題工作組2004年調查指出，全球5至17歲學童的肥胖率為2至3%，但香港學童的肥胖率卻是4.7%。本港衛生署數字顯示，6至18歲學童的肥胖比率，已由1997年的15%，升至2004年近18%。小學生的肥胖問題較中學生嚴重，平均較中學生高3%；小學生肥胖比率在10年間上升近5%至21.3%。

在香港以外的地區，根據亞太區肥胖問題學術會議的數據顯示，英國學童的肥胖比率為27%，在2至10歲的英國學童中，肥胖比例高達14%，而美國及澳洲則為30%。有專家預期，如果港童肥胖情況再不受控制，肥胖比率將與英美澳的比率愈趨愈近，反映本港的過胖問題已經相當嚴重。此外，中國內地部分發達城市如上海、北京，其肥胖比率亦超過25%，但中國大陸整體則只有12.5%學童屬肥胖。

肥胖會成為健康的包袱。因為肥胖與代謝

綜合症、糖尿病、心血管病和脂肪肝等生活模式病息息相關，衛生署警告，肥胖可縮短壽命3至13年。香港中文大學兒科系教授亦指出，倘學童肥胖，罹患糖尿病的風險較一般人多3倍，患睡眠窒息症的風險高10倍，七成肥胖兒童更有脂肪肝問題，嚴重可演變成肝硬化。

引發疾病增醫療開支

學童肥胖不單是個人健康問題，更引致嚴重的社會及經濟問題。有研究資料指出，肥胖者的個人醫療支出，較正常體重者高出36%。西方社會的研究指出，學童肥胖與成人肥胖息息相關，由肥胖直接及間接引致的各種慢性疾病，將嚴重影響未來社會的經濟開支。現時本港成年人的肥胖人口約佔總人口的38.4%，而男性肥胖的比例則高達50.3%。研究更發現，成人肥胖者在工作期間請病假的機會率，高於正常體重者1.7倍，阻礙了社會的生產力。

同時，肥胖人口亦會增加醫療負擔。有研究推算，本港每年公共醫院負擔因肥胖及相關疾病入院的支出逾30億元。《國際醫學期刊》發表的本地研究報告，以公立醫院雅麗氏何妙齡那打素醫院的數據推算，本港每年因肥胖疾病入住公立醫院的支出，由1998年的20多億元增至2002年30多億元，佔公共醫療開支的比率，亦由8.2%增至9.8%。

每天應做運動1小時

世界衛生組織建議，各地的學童每天需運動1小時，才能促進身體健康。但根據香港浸會大學體育學系2008年1月發布的調查發現，本港有40%學童完全沒有運動。為免健康受影響，應及早預防肥胖，戒吃高脂肪、高糖和高熱量食品，減少吃快餐和注意均衡飲食，以及多做運動。

撰文：劉家莉

參考資料

- 衛生署：中央健康教育組健康地帶網頁 <http://www.cheu.gov.hk>
- 衛生署：運動處方網頁 <http://exerciserx.cheu.gov.hk>
- 《向肥胖說再見》，EatWell 營養師（2002），香港：明窗出版社
- 《兒童控制體重食譜》，倪洛、曾潔瑩編著（2004），香港：海濱圖書公司
- 《健康大道第三集：兒童肥胖》（錄影資料），香港電台電視部，2005.10.10，黃天任編導
- 《兒童肥胖症防治》，焦東海編著（1997），上海：文匯出版社
- 《肥胖的現代防治》，呂維善等編著（1998），廣州：廣東經濟出版社

概念釐清

體重指標

人們普遍利用BMI（體重指標）來測量肥胖狀況。

$$BMI = \frac{\text{體重 (公斤)}}{\text{身高 (米)} \times \text{身高 (米)}}$$

最健康的BMI值約為20至22，超過23為過重，超過25為肥胖。此外，腰圍亦可測量肥胖狀況，6至18歲的女童標準腰圍介乎61.5至75.4厘米，其中6歲女童標準腰圍在61.5至63.1厘米；男童標準腰圍應在67.3至86.3厘米內。根據世界衛生組織指標，亞洲男性的腰圍指標應在90厘米內，女性則在80厘米內。

小百科

肥胖是指身體儲存過量脂肪，令健康可能受損。營養師建議學童每天攝取熱量約1800千卡、脂肪約60克、糖約45克、鈉少於980毫克。營養師又提醒家長熱量過多會增加脂肪積囤，如小孩每周進食高熱小食，如1包薯片、1包巧克力或1罐汽水等，1個學期便可增加5磅脂肪。

資料速遞

九成小學售「不良小食」

衛生署在2006年推出「健康飲食在校園」計劃，向學校發出《小學生小食營養指引》，建議校方按照「紅黃綠小食」分級制，把薯片、汽水等列作「紅燈小食」，希望學童告別對健康無益的「紅燈小食」。不過，署方08年的調查發現，九成小學仍然售賣「紅燈小食」，逾半數學生更日日吃薯片、巧克力。結果顯示，68.1%受訪學生有吃小食習慣，當中分別有73%、85%、88%及89%，在過去1周內，平均每天進食高鹽、高脂、高糖食物及至少飲過1次汽水。

關鍵詞搜尋

- 肥胖症/癆肥 (obesity)
- 超重 (overweight)
- 生活模式病 (Lifestyle diseases)
- 營養師 (dietician)
- 飲食習慣 (eating habits)
- 均衡飲食 (a balanced diet)
- 健康資訊 (health information)



除了注意均衡飲食，運動也是減肥的良方

熱量與脂肪	
進食高熱量食物(每星期)	積囤脂肪(每學期)
1包薯片	0.7磅
1包巧克力	0.9磅
1小包曲奇餅	0.9磅
1包糖果	1.2磅
1片牛肉乾	0.5磅
1罐汽水	0.8磅
	共5磅

資料來源：美國農業部營養成份分析資料庫

知多D

各國抗肥方法

為預防學童肥胖問題加劇，英國政府於2004年規定學校體育課時數增倍，由每周2小時增至4小時；新加坡於1992年推動針對性減肥政策，除在校園內禁止售賣可樂外，胖童放學前要到校做運動後才准回家，此舉將當地肥胖學童比率由14%減至10%。韓國教育部則在2007年9月宣布，該國所有中小學禁售碳酸類飲料和即食麵等「垃圾食品」，以遏制學童肥胖現象增加的趨勢。此外，法國有議員亦建議增加巧克力、薯條等零食的稅率，藉此減少父母或兒童購買零食，間接令兒童少吃「垃圾食物」，減少致肥因素。

身心皆不健康

肥胖不但會成為健康的包袱，也會成為精神的包袱。香港浸會大學體育學系一項調查發現，不少本港教師歧視肥胖學生，其中男性體育教師因太重視體能，最終導致學生逃避上體育課。

若以0分作為中立計算，本港教師歧視過胖學生的平均指數為3.55，即教師普遍對過胖學生有偏見，而體育科教師歧視過胖學生的情況較為嚴重。其中，男教師歧視過胖學生的情況，較女教師嚴重，而年輕教師的歧視問題亦較年長教師多，估計與年輕一輩普遍接受「瘦即是美」的概念有關。

調查亦指出，部分過胖學童感到被歧視而選擇逃避體育課，如故意不帶體育制服及「詐病」等，特別是游泳課，因為穿泳衣會暴露身體，令肥胖學童感到不安和擔憂。此外，對自己體形不滿意，其抑鬱及焦慮指數愈高。調查發現，肥胖學童的抑鬱及焦慮情況，較其他身形適中的同齡學童高出2%。



消委會早前舉辦「零食大挑戰」活動，發現薯片及汽水一類「垃圾食物」最受學生青睞

延伸思考

- 你的飲食習慣如何？
- 你的飲食習慣對健康有什麼影響？
- 肥胖對個人、家庭帶來什麼問題及影響？試舉例說明。
- 肥胖問題對本港公共醫療開支帶來什麼壓力？
- 你認為特區政府針對肥胖學童的措施是否足夠及有效？
- 試舉出你認為有效改善學童肥胖問題的措施。

下期預告

下期(8日)將帶大家動手製作有關香港肥胖學童增多的專題報告，請大家先行搜集相關資料，做好準備。