

3.4世界肥胖日 關注兒童肥胖問題

從小培養良好生活習慣 減低日後肥胖風險

健者健談 每年的3月4日被定為世界肥胖日，以喚起社會關注肥胖及所引起的問題。衛生署健康促進處營養師岑文思表示，幼兒從小培養良好的生活及飲食習慣，可有效預防肥胖，從而減低日後患上糖尿病、高血壓、心臟病等慢性疾病的風險。她建議，家長及照顧者可從日常膳食入手，擇選「三低一高」（即低脂、低鈉（鹽）、低糖及高膳食纖維）的食材，並以健康的方法烹調，減低因攝取過多熱量而增加肥胖的風險。由於幼兒正處於發育的階段，不宜以節食的方法減肥，以免因節食導致他們的營養失衡，影響成長及健康。

本報記者報道

想幼兒保持理想體重，要注意熱量攝取。經常進食高脂及高糖的食品，如連皮或肥膏的肉類、煎炸食品、薯片、朱古力、汽水、果味飲品，會導致熱量攝取過多，囤積體內脂肪，引致肥胖。

體能活動不足，亦會減少熱量消耗，建議進行適量的體能運動。

攝取過多熱量易致肥

她亦建議，家長可選擇多元化及「三低一高」的食材，正餐需提供穀物類、蔬菜類以及肉、魚、蛋及代替品，以確保均衡營養。

穀物類方面，可選高纖穀物（如糙米、紅米、小米、燕麥、全麥麩包、蕎麥麩、全麥意粉）或把蔬菜加入穀物類中（如菜飯、粟米飯），以攝取更多營養素及膳食纖維。

膳食纖維有助增加飽腹感，減低幼兒因進食過量而導致肥胖。

蔬菜類方面，她建議，可配搭

不同種類（如葉菜類、瓜果類、菇菌類、根莖類）的新鮮蔬菜、無添加油、鹽及糖的冷藏蔬菜及蔬菜乾。衛生署最新發佈的人口健康調查發現，15歲或以上受訪者中，有近98%每天進食水果及蔬菜量並未達世界衛生組織的建議（即每天至少進食5份水果和蔬菜）。

她續稱，為了讓幼兒健康成長，應培養他們從小多吃蔬果的好習慣，並為他們樹立良好榜樣。

98%受訪者未達世衛建議

她亦表示，肉、魚、蛋及代替品方面，可選瘦肉、去皮雞肉、魚類、雞蛋、乾豆類、非油炸及無添加鹽的豆製品（如布包豆腐、鮮腐竹）。

除此之外，以健康方式下廚，亦可減低患上肥胖的風險。她建議，可選用「三低」調味料，包括天然食材、香料或香草（如蔥、蒜、香茅、五香粉、迷迭

香），避免高脂、高鈉或高糖的現成醬汁，如罐頭蘑菇白汁、茄汁、海鮮醬、甜酸醬。另外，可選用蒸、焯、焗、少油快炒、少油煎的方法烹調，並減少用油，即每人每正食用不多於兩茶匙植物油。

健康烹調方法

如果幼兒進餐後仍感到肚餓，可提供額外蔬菜類及少量穀物類。但避免給予額外肉類，以免他們攝取過多熱量。

盡快接種新冠疫苗

除了健康飲食，接種新冠疫苗亦十分重要，對預防新型冠狀病毒病重症及死亡情況高度有效。

衛生署建議尚未完成接種新冠疫苗的市民，特別是長者及幼童，應盡快安排接種疫苗，以得到最有效的保護。打齊針，寧早莫遲，減低一旦感染後患重症及死亡的風險。



■ 幼童從小培養良好生活習慣，能夠減低日後肥胖的風險。
（資料圖片）

想知更多幼兒健康飲食的資訊，請參閱：



• 「幼營喜動校園計劃」專題網頁：
<https://www.startsmart.gov.hk/tc/index.aspx>



• 「幼營食譜分享」專區：
<https://www.startsmart.gov.hk/tc/photogallery.aspx?MenuID=81>



• 《幼營喜動家長指南》：
https://www.startsmart.gov.hk/files/pdf/parent_guide_full_tc.pdf



• 湯水食譜參考：
<https://www.startsmart.gov.hk/tc/others.aspx?MenuID=89>