

2022/23學年第六期（2023年6月號）

蔬菜富含鉀質 有助預防高血壓

眾所周知，高血壓會增加患上心臟病、中風等心血管疾病的風險。然而，衛生署最新的人口健康調查卻發現約三成15-84歲受訪人士患有高血壓，當中更有超過四成人士不知道自己患有高血壓，直至進行調查的身體檢查才發現！要預防高血壓，除了多做運動及減少攝取鹽外，多吃含有豐富鉀質的蔬菜如深綠色的葉菜類、瓜果類、根莖類，也是有效的方法。以下的正餐及小食餐單均以蔬菜入饌，健康有益，歡迎大家參考：

正餐	小食
<ul style="list-style-type: none"> ● 穀物類：菜飯（菜心、粟米粒或紅蘿蔔粒）、番茄汁或南瓜汁意粉 ● 主菜：蒜蓉炒白菜、馬蹄蒸瘦肉餅、西蘭花牛柳粒、甜椒焗魚柳 ● 清湯：菠菜蛋花湯、紅腰豆雜菜湯（椰菜、西芹、洋蔥） 	<ul style="list-style-type: none"> ● 烩粟米、青瓜條、車厘茄 ● 雜菜沙律（生菜、番茄、甘筍）

注意：調查發現近九成人士的鉀質攝取量低於世衛建議！每天攝取足夠的鉀質，除了有助控制血壓外，亦有助身體維持體液平衡及心臟肌肉的正常運作啊！

親子體能遊戲示範影片

「體能活動」泛指身體的關節與肌肉透過消耗能量而產生的任何動作。對幼兒而言，跑、跳、爬、擲、步行、唱遊、跳舞和到公園玩耍都屬於體能活動。家長應鼓勵幼兒從小養成恆常體能活動的良好習慣，建立健康的生活模式。「幼營喜動校園計劃」最新推出了8個親子體能遊戲的示範短片。遊戲除了十分有趣，所需的物資亦十分簡單。愉快的親子體能遊戲不但可以促進親子關係，更可促進學習表現，對幼兒的生理或心理發展都有所裨益！全套短片現已上載至影片分享頁面，歡迎大家隨時瀏覽及分享：

<https://www.startsmart.gov.hk/tc/others.aspx?MenuID=141>

雙月版「幼營喜動校園通訊」乃衛生署健康促進處為推動幼兒健康生活而製作，並透過電郵及傳真方式向全港幼稚園及幼兒中心發放，藉此讓學界同工掌握計劃的最新動向，共同為培養下一代健康出力。



「幼營喜動校園計劃」
專題網站



蔬果益處多
(信息圖)



蔬果益處多
(動畫短片)



親子體能遊戲



衛生署
Department of Health



教育局
Education Bureau



康樂及文化事務署
Leisure and Cultural
Services Department

