

級別	初中	✓
	高中	✓

2018-2019 從閱讀中學習

在適當位置加上☑號（可多於1個）

學習領域 / 科目：環境及學生健康小組

相關核心價值：

標題：預防肥胖與飲食

真理 義德 愛德 生命 家庭

Reading across the Curriculum (RaC) : Aims	(✓)
a To arouse interest in studying a particular subject	✓
b To provide more background information of a particular topic	✓
c To enrich world knowledge	
d To develop deeper level of appreciation towards art work	
e To relate school learning with daily life experience	✓
f To develop deeper understanding and appreciation towards Chinese Culture and its core values as well as universal core values	

1. 預防肥胖與飲食

肥胖有何成因？

提起體重控制，很多人都會覺得難以掌握，不過體重問題的主要成因其實很簡單：熱量的吸收大於付出，以致失衡。

$$\begin{aligned} & \text{吸收（攝取的熱量）} > \text{付出（消耗的熱量）} \\ & = \text{體重增加（多餘的熱量以脂肪形式儲存）} \end{aligned}$$

熱量攝取及熱量消耗

主要透過食物及飲品，但經常進食高脂肪或高糖分食物，並進食太少水果、蔬菜、全穀類食物及豆類等高纖食物，容易攝取過多熱量。其他導致進食過量的心理或行為問題，也可能令身體攝取過多熱量。

身體的基本新陳代謝功能，如心跳、呼吸和調節體溫等，以及日常的體能活動，均會消耗熱量。日常生活若缺乏運動，將會減低身體熱量的支出，增加肥胖的風險。

其他引致肥胖的因素

- 年齡：肥胖的風險一般會隨年齡增加
- 遺傳因素：體重不但會受基因影響，也會因其他家庭成員相似的生活模式影響
- 種族：種族也會影響肥胖與相關併發症的風險

肥胖會引致什麼後果？如何影響我的健康？

目前已有廣泛研究探討肥胖對健康的影響，顯示死亡率會隨肥胖程度增加而上升。世界衛生組織亦指出，肥胖在不同程度上增加以下健康問題的風險：

- **心理及社會心理問題：**
對體形不滿、飲食失調、社會偏見。

參考資料：Obesity: preventing and managing the global epidemic. Report of a World Health Organization consultation on obesity, Geneva, 2-5 June 1997. Geneva: WHO, 2000

預防肥胖的飲食建議

人們談論肥胖時常常提到「卡路里」，究竟它是什麼？

「卡路里」是熱量的量度單位，一個「卡路里」就是要將一克水的溫度提升攝氏一度所需的熱量。食物提供的熱量則多以「千卡」計算(一個「千卡」相等於 1000 個「卡路里」)。

我們的熱量需要取決於哪些因素？

每人每天所需的熱量取決於不同因素，如：

- **發育：**嬰兒、兒童和青少年發育迅速，所需熱量也因此較多。懷孕或授乳婦女也需要更多熱量來滿足胎兒發育和製造乳汁。
- **身體結構：**肌肉發達和脂肪較少的人士需要較多熱量，因為肌肉比脂肪組織燃燒更多熱量。
- **年齡：**較年長人士因為體內的肌肉與脂肪比例及荷爾蒙分泌有所改變，因此新陳代謝率和熱量所需通常較低。
- **性別：**男性的新陳代謝率和熱量需要通常較女性高，因為大部分男性的肌肉百分比較高，體內脂肪百分則較低。
- **工作性質與體能活動量：**體能活動量越高，所需的熱量來維持這些活動量便較高。

外出進餐時...

- 忌廉湯的脂肪含量較高，餐湯可選擇菜湯或清湯。
- 先喝湯和吃蔬菜，因這會增加飽肚感，減少過量進食肉類和穀物。
- 減少進食含大量脂肪的醬汁，例如肉汁和奶油製成的白汁。
- 減少進食肥肉、家禽的皮和動物內臟等含動物脂肪和膽固醇的食物。
- 注意食肆提供的肉類分量，有時候可能過多，成年人平均每天只需要五至八兩肉類(及其代替品，包括家禽、海鮮與蛋)。
- 減少進食炒飯或炒麵，也應減少進食添加了肉汁或動物脂肪醬汁的肉類或穀物。
- 選擇無添加糖的飲料，以減少糖分及熱量的攝取。
- 減少使用醬油，沙律醬、茄汁與辣椒醬調味，因它們會增加食物的熱量和脂肪。

健康飲食金字塔

均衡飲食是維持健康的要素，我們應依照「健康飲食金字塔」的原則飲食，以穀物類為主，並多吃蔬菜及水果，進食適量的肉、魚、蛋和奶類及其代替品，減少鹽、油、糖分；並以去肥剩瘦，多採用低油量的烹調方法如蒸、燉、炆、烩、白灼等或用易潔鑊煮食，及減少煎炸，以求達致飲食均衡、促進健康。

進食正確的食物種類及進食正確的份量

不同食物有不同的營養價值，因此身體不能從單一食物中得到全部所需營養素。根據健康飲食金字塔，我們需要進食各大類別食物，同時也要進食每一大類別中不同的食物，以吸收各種營養素，滿足身體所需。

進食太多或太少都不利於身體健康，我們的身體每天需要一定分量的營養素來維持最佳狀態。如果進食不足，就很可能出現營養不良或相關營養缺乏的症狀；相反，若進食過量，則可導致營養過多或增加肥胖的機會。因此，要維持身體健康，我們需進食合適的分量。



反思問題

1. 飲食與肥胖：

除了外表問題，為什麼我們要防止肥胖？你會怎樣從飲食習慣入手，改善每天的卡路里攝取量？

2. 食物金字塔：

你的日常飲食習慣，哪一部份需要改善，好能符合健康食物金字塔的標準？

姓名：_____ () 班別：_____

題目：營養餐單設計活動

任務：本校的環境及健康小組舉辦「營養餐單設計活動」。假設你是本校的健康大使，你要負責為你所屬班別的同學設計一份包括早、午、晚三段時間的餐單。你要以食物金字塔作為原則，設計一份既飽肚，也含豐富營養的餐單。以下提供一些資料，以作參考。

緊記！

一份健康的餐單應有以下的功用：

- * 供給我們一天所需的能量
- * 供給我們足夠的養份，保持身體健康，防止因營養不良或過分充足營養所引起的「後遺病」如癡肥、厭食症等

對象：_____ 所需卡路里：_____

項目	餐單	材料	製作方法	卡路里
早餐				
午餐				
晚餐				

五穀類	分量	卡路量
白飯	1 中號碗 (用米 64 克)	234
白粥	1 中號碗 (24 克米)	88
米粉 (熟, 未連湯)	1 中號碗 (140 克)	173
河粉 (熟, 未連湯)	1 中號碗 (140 克)	284
意粉 (熟, 未連湯)	1 中號碗 (140 克)	174
通心粉 (熟, 未連湯)	1 中號碗 (165 克)	167
上海麵	1 個 (58 克)	207
蛋麵	1 個 (55 克)	215
伊麵	1 個 (細) (80 克)	404
即食麵	1 個 (100 克)	455
麥皮 (熟)	1 中號碗 (生) (56 克)	180
早餐粟米片	1 中號碗 (25 克)	92
包、餅、糕點類	分量	卡路里
漢堡包	1 個 (102 克)	260
芝士漢堡包	1 個 (116 克)	310
魚柳包	1 個 (142 克)	440
煙肉蛋漢堡包	1 個 (138 克)	290
豬柳漢堡包	1 個 (117 克)	370
豬柳蛋漢堡包	1 個 (167 克)	440
火腿三文治	1 份 (122 克)	262
芝士火腿三文治	1 份 (146 克)	353
熱狗包	1 個 (120 克)	300
牛角包	1 個 (41 克)	180
方包 (厚身)	1 片 (50 克)	125

魚、蛋、肉類	分量	卡路里
雞肉香腸	1 條 (45 克)	115
火腿	2 片 (57 克)	103
燒豬排骨 (半肥瘦)	85 克	270
煎豬扒 (半肥瘦)	89 克	334
煎豬扒 (全瘦)	67 克	178
燒肉 (半肥瘦連皮)	75 克	248
燒肉 (全瘦)	75 克	170
炸雞翼	1 隻 (55 克)	178
燒雞肉	1 碗 (140 克)	266
炸雞上腩	1 件 (104 克)	294
炸雞小腿	1 件 (57 克)	146
燒鴨肉 (連皮)	半隻 (382 克)	1287
燒鴨肉 (不連皮)	半隻 (221 克)	445
燒鵝肉 (連皮)	半隻 (774 克)	2362
燒鵝肉 (不連皮)	半隻 (591 克)	1406
銀鱈魚 (白灼)	100 克	102
吞拿魚 (水浸)	85 克	111
吞拿魚 (油浸)	85 克	163
紅衫魚 (生, 淨肉)	2 兩 (75 克)	85
大魚腩 (生, 連皮去骨)	2 兩 (75 克)	57
白灼蝦	100 克	99
烱蛋	1 隻 (50 克)	74
煎蛋	1 隻 (50 克)	118
火腿芝士奄列	1 份 (118 克)	290
蔬菜	分量	卡路里
白菜 (水煮)	1 中號碗 (170 克)	20
椰菜 (水煮)	1 中號碗 (150 克)	32
西蘭花 (水煮)	1 中號碗 (156 克)	44
生菜	1 中號碗 (56 克)	10
甘筍 (水煮)	1 條 (72 克)	31
粟米 (烱)	1 條 (77 克)	83
青豆 (水煮)	1 碗 (196 克)	231
蕃薯 (烱)	1 個 (151 克)	160

水果	分量	卡路里
蘋果	1 個 (小型) (138 克)	80
橙	1 個 (小型) (131 克)	60
香蕉	1 隻 (175 克)	105
提子	10 粒 (50 克)	35
西瓜	1 塊 (926 克)	152
芒果	1 個 (300 克)	135
牛油果	1 個 (454 克)	340

脂肪	分量	卡路里
人造牛油	1 湯匙 (14 克)	100
芥花籽油	1 湯匙 (14 克)	125
粟米油	1 湯匙 (14 克)	125
花生油	1 湯匙 (14 克)	125
沙律醬	1 湯匙 (15 克)	60
低熱量沙律醬	1 湯匙 (15 克)	35
飲品	分量	卡路里
可樂汽水	1 罐 (355 毫升)	150
代糖汽水	1 罐 (355 毫升)	2
清茶	1 杯 (240 毫升)	2
咖啡	1 杯 (240 毫升)	2
全脂牛奶	1 杯 (240 毫升)	150
低脂牛奶	1 杯 (240 毫升)	121
脫脂牛奶	1 杯 (240 毫升)	91
全脂朱古力奶	1 杯 (240 毫升)	205
煉奶	= 6 茶匙 (38 克)	123
全脂淡奶	= 6 茶匙 (32 克)	42
朱古力奶昔	1.25 杯 (283 毫升)	360
雲呢拿奶昔	1.25 杯 (283 毫升)	314
益力多	1 瓶 (100 毫升)	70
維他奶	1 盒 (250 毫升)	120
葡萄適	1 細樽 (275 毫升)	198
利寶納	1/3 杯 (70 毫升)	160
純橙汁 (不加糖)	1 杯 (240 毫升)	114
好立克	2 滿茶匙 (15 毫升)	59
阿華田	3 滿茶匙 (7 毫升)	26
谷咕粉	3 滿茶匙 (6 毫升)	19
其他	分量	卡路里
砂糖	1 平茶匙 (5 克)	20
蜜糖	2 平茶匙 (15 克)	43
果醬	2 平茶匙 (15 克)	39
花生醬	2 平茶匙 (15 克)	93
糖膠	1 湯匙 (20 克)	60

1 安士 = 28 克

1 兩 = 40 克

青少年每天所需要攝入的卡路里

	男	女
11-14 歲	2220	1845
15-18 歲	2755	2110