頁1

香港特別行政區政府

衛生署 衛生防護中心

飲食與營養－健康資訊

預防肥胖與飲食建議

肥胖的成因與對健康的影響

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。

吸收（攝取的熱量） > 付出（消耗的熱量） = 體重增加（多餘的熱量以脂肪形式儲存）

熱量攝取

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。

熱量消耗

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

肥胖會引致的健康問題？

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。肥胖亦會增加患上一些慢性疾病的風險，包括高血壓、心臟病、高膽固醇、糖尿病、腦血管病、膽囊病、骨關節炎、睡眠窒息症和部分癌症(如乳癌、前列腺癌、結腸直腸癌及子宮內膜癌)。

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，體內脂肪百分比則較低。

•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。

如何避免攝取過多脂肪和熱量？

買菜時…

•盡量購買新鮮食物。因為罐頭和加工食物通常在加工過程中添加了大量糖和油分或選用高脂肪高熱量食材。

•選擇瘦肉，避免購買腩肉、排骨等高脂肪肉類。

•多購買不同種類的蔬菜。多吃蔬菜能增加食物的體積，增加飽肚感，有助減少進食過量的情況。我們建議每天進食最少三份（約240克或6兩）蔬菜。

•選購低脂或脫脂奶、低脂奶類產品或沙律醬等。

頁2

烹調時…

•烹調前可先去除肉類中所有可見脂肪或禽肉的皮，並在烹調後丟掉剩餘脂肪。

•嘗試以蒸、燉、炆、白焯或少油快炒等低脂肪烹調方法來烹調菜式。

•用生粉加水或用低脂食材熬製的清湯作汁料，能減少烹調時使用的油分。

•選用健康植物油，及避免使用牛油和豬油等動物脂肪，雖然植物油和動物脂肪所含的熱量相等，但動物脂肪含大量飽和脂肪，可增加血膽固醇水平及增加患上心血管疾病的風險。

•撇去湯表面所有脂肪與油分。

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。