



養和醫院
Hong Kong Sanatorium & Hospital

即时发布

養和醫院营养师呼吁 《一个人减肥》要适得其法 勿误信偏方

(2014年7月22日—香港) 减肥蔚然成风，瘦身纤体成时尚话题。养和医院营养部一项有关体重认知的调查结果显示，在超过 260 位受访者当中，三成多体重超标，当中两成属于肥胖。同时，要获取可信的营养资讯时，七成受访者选择互联网资料，透过社交网站取得资料亦达一成多。养和医院营养师呼吁，一个人减肥切忌以偏盖全，或误信偏方，否则会适得其反，引发患上其他疾病的风险。若有需要进行体重控制计划，最好由专业人员辅助。

今次养和医院的问卷调查，结果与政府数据相若。据卫生署卫生防护中心¹2012 年资料，本港 18 岁及以上人口中有 36.6% 被界定为过重（体重指数 ≥ 23.0 ），当中 18.8% 属于肥胖（体重指数 ≥ 25.0 ）。与全球情况比较，世界卫生组织的统计²称，现时全球逾三成 20 岁及以上人口过重，当中约一成属于肥胖。超重和肥胖已成为全球引起死亡的第六大风险，可引致心血管疾病、糖尿病、肌肉骨骼疾病及癌症等疾病。

为了解公众对体重管理的认知，养和医院体格检查部在七月初以问卷方式进行调查，受访者普遍关注自己的体重，并透过不同渠道包括互联网取得营养资讯，惟不足一半人对理想体重指数及中央肥胖腰围指数³有正确认识，亦甚少人知道肥胖可引致痛风、癌症等重大健康问题。至於曾尝试体重管理方法的受访者中，最普遍采用的是「增加运动量（64.4%）」，其次是「减少摄取碳水化合物（44.3%）」、「减少进食份量（40.9%）」及「减少摄取肉类及脂肪（40%）」等；反而选择谘询营养师的人士只有两成。

¹ 香港特别行政区卫生署卫生防护中心（2013年2月25日）<http://www.chp.gov.hk/tc/content/9/25/8802.html>

² 世界卫生组织实况报导第 311 号（2014年5月）<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/zh>

³ 亚裔人的理想体重指数为 18.5-22.9；中央肥胖腰围指数为女士 > 80 厘米或 31.5 吋及男士 > 90 厘米或 35.5 吋



香港養和醫院有限公司
Hong Kong Sanatorium & Hospital Limited

香港跑馬地山村道二號
2 Village Road, Happy Valley, Hong Kong

www.hksh.com

Tel : (852) 2572 0211
Fax : (852) 2835 8008
Email : hospital@hksh.com



養和醫院

Hong Kong Sanatorium & Hospital

养和医院营养师周明欣表示：「受纤体文化影响，大部份人都很重视自己的身形及体重，为此他们可能曾用不同的方法减肥，但却不知道原来盲目乱试会影响健康，长远令身体机能受损。」

时下流行的减肥方法五花八门，高级营养师陈劲芝提醒，盲从乱试减肥方法会弄巧反拙。「有些『减肥法』可能表面有效，惟长远会构成严重健康问题。以『高蛋白质、低碳水化合物减肥法』为例，长期只摄取肉类并戒绝所有淀粉质的饮食习惯会增加患上痛风、肾石及骨质疏松的风险，因此有需要管理体重的人士应寻求专业协助，以设计合适的体重管理计划。」

营养师柳慧欣指出，养和医院体重管理计划於 2004 年推出，参与计划的人士主要有两大目标：让身段更纤美及透过体重管理改善身体健康状况。柳慧欣解释：「饮食不均容易引致脂肪肝、三酸甘油酯偏高、高血糖、高胆固醇等问题，因此不少经常应酬的专业人士或打工一族都期望透过学习正确的饮食观念及改善生活习惯，达到提升整体健康之效。」

高级营养师余思行则表示，近年参与体重管理计划的人士不断增加，显示一般人的健康意识有所提高，到现时男女比例约为 3:7。「在我们接触的个案中，中年男士对体重管理的需求有上升趋势，而有趣的是，男士在开始计划後能在特定时间内达成减磅目标的机会，一般较女士为高，相信与女士较多心，喜欢尝试不同的方法，结果反而失却专注，欲速则不达。」

余思行强调，在一般情况下，肥胖是可以预防 and 控制的。为使公众了解体重管理的概念，协助厘清体重管理的谬误，四位营养师合力撰写《一个人减肥》一书，集结多年的临床经验，分享如何将体重管理融入个人生活，轻松达到体重管理的目标。



香港養和醫院有限公司
Hong Kong Sanatorium & Hospital Limited

香港跑馬地山村道二號
2 Village Road, Happy Valley, Hong Kong

www.hksh.com

Tel : (852) 2572 0211
Fax : (852) 2835 8008
Email : hospital@hksh.com



養和醫院

Hong Kong Sanatorium & Hospital

《一个人减肥》从营养学的角度出发，拆解时下常见的减肥谬误，同时汇集 45 款由四位营养师精心自创的健康食谱，让读者可「重返厨房、横行食堂」。《一个人减肥》一书两册，定价为港币 128 元。

附加资料

个案一：张先生在半年内减逾 24 公斤

中年商人张先生在今年一月到养和医院进行健康检查，结果发现除痛风外，亦同时患有糖尿病、三酸甘油酯过高及脂肪肝。为健康着想，张先生在内分泌及糖尿科专科医生的建议下，接受营养师的饮食指导，由初次谘询至今约半年已成功减去 24 公斤。「现在的我已不再一样，不但外观上变得轻盈、更有自信，而且身体亦越来越好。我现在已不需透过服药来控制糖尿病及胆固醇问题了！」

经过多月的努力，张先生认为最大得益是学懂如何选择食物，并将运动变成兴趣，甚至生活的一部份。张先生鼓励大家时刻关注自己的身体状况，「每个人都需要为自己的健康负责。既然已知肥胖可导致多种疾病，何不在疾病未成形前，尽力减低一切可能性？」

个案二：艾力在 15 个月内成功减逾 40 公斤

年轻 DJ 艾力自小予人「肥腩腩」的感觉，曾尝试用意志力减肥，但完全不奏效。「我形容过往的方法全是『口号式减肥』，试过减少进食份量，但最多也只能维持数天。」艾力接受营养师的饮食指导，在 15 个月内成功减去 40 公斤。

艾力分享他的减肥之道：「世上没有不劳而获的事，但说实在的，整个过程不算得辛苦，相反却感觉轻松。现在我已学懂阅读食物标签，亦懂得选择进食营养丰富的健康食物。此外，我间中也会用『多餐健康换取一餐疯狂』来奖励自己，推动自己继续努力。」艾力认为自己以往减肥失败的主因是「不得其法」，所以鼓励大家要相信专业，别再做「自己的减肥专家」。



香港養和醫院有限公司
Hong Kong Sanatorium & Hospital Limited

香港跑馬地山村道二號
2 Village Road, Happy Valley, Hong Kong

www.hksh.com

Tel : (852) 2572 0211
Fax : (852) 2835 8008
Email : hospital@hksh.com



養和醫院

Hong Kong Sanatorium & Hospital

關於養和醫院

養和醫院是香港主要私營醫院之一，以「优质服务·卓越護理」為宗旨，致力服務大眾，並積極推動醫學教育和研究。

關於《養和醫健百科》系列叢書

《養和醫健百科》系列由養和醫院專科醫生及醫護人員編撰，每冊內容均環繞一特定主題，旨在向公眾提供詳盡、廣泛的健康資訊，是家家必備的醫療百科。

養和醫院營養部

電話: 2835 8676 傳真: 2892 7513

電子郵箱: dietitian@hksh.com

傳媒聯絡

養和醫院傳訊部

郭瑞儀 電話: 2835 7082

郭寶琪 電話: 2835 7094

電子郵箱: media@hksh.com



香港養和醫院有限公司
Hong Kong Sanatorium & Hospital Limited

香港跑馬地山村道二號
2 Village Road, Happy Valley, Hong Kong

www.hksh.com

Tel : (852) 2572 0211
Fax : (852) 2835 8008
Email : hospital@hksh.com



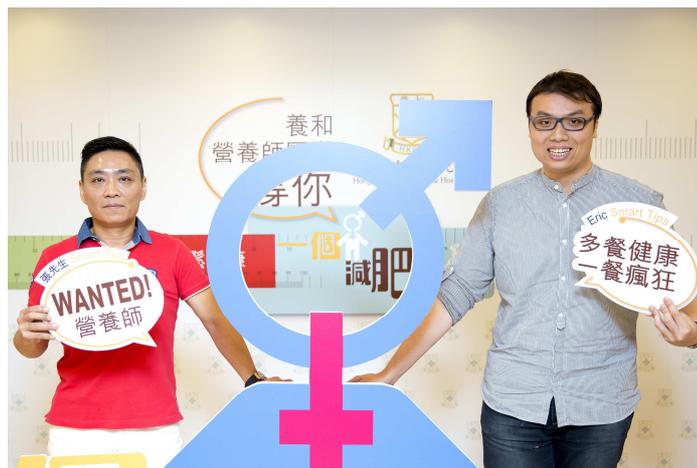
養和醫院
Hong Kong Sanatorium & Hospital

图片

1. 养和医院营养师团队—陈劲芝、余思行、周明欣、柳慧欣合撰《一个人减肥》，拆解时下常见的减肥谬误，亦鼓励公众多了解体重指数(Body Mass Index)及中央肥胖的腰围值。



2. 艾力和张先生透过养和医院体重管理计划成功减重，均表示减肥要减得健康，必须找专业人员协助。



香港養和醫院有限公司
Hong Kong Sanatorium & Hospital Limited

香港跑馬地山村道二號
2 Village Road, Happy Valley, Hong Kong

www.hksh.com

Tel : (852) 2572 0211
Fax : (852) 2835 8008
Email : hospital@hksh.com



養和醫院
Hong Kong Sanatorium & Hospital

3. 張先生在 Vivian 營養師的指導下，六個月內靠均衡飲食及勤做運動，成功減重亦重拾健康。



4. 艾力得到 Flavia 營養師的指導，明白到管理體重也可食得好，減得很輕鬆。



香港養和醫院有限公司
Hong Kong Sanatorium & Hospital Limited

香港跑馬地山村道二號
2 Village Road, Happy Valley, Hong Kong

www.hksh.com

Tel : (852) 2572 0211
Fax : (852) 2835 8008
Email : hospital@hksh.com



養和醫院
Hong Kong Sanatorium & Hospital

5. 養和醫院營養師推介美食，營養豐富又健康。（參考《一個人減肥》食譜）



香港養和醫院有限公司
Hong Kong Sanatorium & Hospital Limited

香港跑馬地山村道二號
2 Village Road, Happy Valley, Hong Kong

www.hksh.com

Tel : (852) 2572 0211
Fax : (852) 2835 8008
Email : hospital@hksh.com