



養和醫院
Hong Kong Sanatorium & Hospital

即時發布

養和醫院營養師呼籲 《一個人減肥》要適得其法 勿誤信偏方

(2014年7月22日—香港)減肥蔚然成風，瘦身纖體成時尚話題。養和醫院營養部一項有關體重認知的調查結果顯示，在超過260位受訪者當中，三成多體重超標，當中兩成屬於肥胖。同時，要獲取可信的營養資訊時，七成受訪者選擇互聯網資料，透過社交網站取得資料亦達一成多。養和醫院營養師呼籲，一個人減肥切忌以偏蓋全，或誤信偏方，否則會適得其反，引發患上其他疾病的風險。若有需要進行體重控制計劃，最好由專業人員輔助。

今次養和醫院的問卷調查，結果與政府數據相若。據衛生署衛生防護中心¹2012年資料，本港18歲及以上人口中有36.6%被界定為過重(體重指數 ≥ 23.0)，當中18.8%屬於肥胖(體重指數 ≥ 25.0)。與全球情況比較，世界衛生組織的統計²稱，現時全球逾三成20歲及以上人口過重，當中約一成屬於肥胖。超重和肥胖已成為全球引起死亡的第六大風險，可引致心血管疾病、糖尿病、肌肉骨骼疾病及癌症等疾病。

為了解公眾對體重管理的認知，養和醫院體格檢查部在七月初以問卷方式進行調查，受訪者普遍關注自己的體重，並透過不同渠道包括互聯網取得營養資訊，惟不足一半人對理想體重指數及中央肥胖腰圍指數³有正確認識，亦甚少人知道肥胖可引致痛風、癌症等重大健康問題。至於曾嘗試體重管理方法的受訪者中，最普遍採用的是「增加運動量(64.4%)」，其次是「減少攝取碳水化合物(44.3%)」、「減少進食份量(40.9%)」及「減少攝取肉類及脂肪(40%)」等；反而選擇諮詢營養師的人士只有兩成。

¹ 香港特別行政區衛生署衛生防護中心(2013年2月25日) <http://www.chp.gov.hk/tc/content/9/25/8802.html>

² 世界衛生組織實況報導第311號(2014年5月) <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/zh>

³ 亞裔人的理想體重指數為18.5-22.9；中央肥胖腰圍指數為女士>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

養和醫院營養師周明欣表示：「受纖體文化影響，大部份人都很重視自己的身形及體重，為此他們可能曾用不同的方法減肥，但卻不知道原來盲目亂試會影響健康，長遠令身體機能受損。」

時下流行的減肥方法五花八門，高級營養師陳勁芝提醒，盲從亂試減肥方法會弄巧反拙。「有些『減肥法』可能表面有效，惟長遠會構成嚴重健康問題。以『高蛋白質、低碳水化合物減肥法』為例，長期只攝取肉類並戒絕所有澱粉質的飲食習慣會增加患上痛風、腎石及骨質疏鬆的風險，因此有需要管理體重的人士應尋求專業協助，以設計合適的體重管理計劃。」

營養師柳慧欣指出，養和醫院體重管理計劃於 2004 年推出，參與計劃的人士主要有兩大目標：讓身段更纖美及透過體重管理改善身體健康狀況。柳慧欣解釋：「飲食不均容易引致脂肪肝、三酸甘油酯偏高、高血糖、高膽固醇等問題，因此不少經常應酬的專業人士或打工一族都期望透過學習正確的飲食觀念及改善生活習慣，達到提升整體健康之效。」

高級營養師余思行則表示，近年參與體重管理計劃的人士不斷增加，顯示一般人的健康意識有所提高，到現時男女比例約為 3：7。「在我們接觸的個案中，中年男士對體重管理的需求有上升趨勢，而有趣的是，男士在開始計劃後能在特定時間內達成減磅目標的機會，一般較女士為高，相信與女士較多心，喜歡嘗試不同的方法，結果反而失卻專注，欲速則不達。」

余思行強調，在一般情況下，肥胖是可以預防和控制的。為使公眾了解體重管理的概念，協助釐清體重管理的謬誤，四位營養師合力撰寫《一個人減肥》一書，集結多年的臨床經驗，分享如何將體重管理融入個人生活，輕鬆達到體重管理的目標。



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

《一個人減肥》從營養學的角度出發，拆解時下常見的減肥謬誤，同時彙集 45 款由四位營養師精心自創的健康食譜，讓讀者可「重返廚房、橫行食堂」。《一個人減肥》一書兩冊，定價為港幣 128 元。

附加資料

個案一：張先生在半年內減逾 24 公斤

中年商人張先生在今年一月到養和醫院進行健康檢查，結果發現除痛風外，亦同時患有糖尿病、三酸甘油酯過高及脂肪肝。為健康著想，張先生在內分泌及糖尿科專科醫生的建議下，接受營養師的飲食指導，由初次諮詢至今約半年已成功減去 24 公斤。「現在的我已不再一樣，不但外觀上變得輕盈、更有自信，而且身體亦越來越好。我現在已不需透過服藥來控制糖尿病及膽固醇問題了！」

經過多月的努力，張先生認為最大得益是學懂如何選擇食物，並將運動變成興趣，甚至生活的一部份。張先生鼓勵大家時刻關注自己的身體狀況，「每個人都需要為自己的健康負責。既然已知肥胖可導致多種疾病，何不在疾病未成形前，盡力減低一切可能性？」

個案二：艾力在 15 個月內成功減逾 40 公斤

年輕 DJ 艾力自小予人「肥腫腫」的感覺，曾嘗試用意志力減肥，但完全不奏效。「我形容過往的方法全是『口號式減肥』，試過減少進食份量，但最多也只能維持數天。」艾力接受營養師的飲食指導，在 15 個月內成功減去 40 公斤。

艾力分享他的減肥之道：「世上沒有不勞而獲的事，但說實在的，整個過程不算得辛苦，相反卻感覺輕鬆。現在我已學懂閱讀食物標籤，亦懂得選擇進食營養豐富的健康食物。此外，我間中也會用『多餐健康換取一餐瘋狂』來獎勵自己，推動自己繼續努力。」艾力認為自己以往減肥失敗的主因是「不得其法」，所以鼓勵大家要相信專業，別再做「自己的減肥專家」。



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「優質服務·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

圖片

1. 養和醫院營養師團隊—陳勁芝、余思行、周明欣、柳慧欣合撰《一個人減肥》，拆解時下常見的減肥謬誤，亦鼓勵公眾多了解體重指數(Body Mass Index)及中央肥胖的腰圍值。



2. 艾力和張先生透過養和醫院體重管理計劃成功減重，均表示減肥要減得健康，必須找專業人員協助。



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