

《校園快訊》主要為讀者提供衛生署「健康飲食在校園」運動的最新動態和相關健康訊息

今期內容：

- ◇ 「開心『果』月」在「有『營』食肆」啟動典禮圓滿結束
- ◇ 我愛水果選擇多 -- 「水果帖子」系列
- ◇ 認識膽固醇

熱點推介



開心「果」月2015

活動預覽

4月

- 1-30.4.2015
- 開心「果」月
- 20.4.2015

識飲識食在校園 (家長篇)

(報名辦法：經家庭與學校合作事宜委員會報名)

6月

- 25.6.2015
- 健康飲食分享會暨至善學校
認證計劃頒獎禮2015

2015年4月號

「開心『果』月」在「有『營』食肆」啟動典禮圓滿結束

衛生署今年再次舉行「開心『果』月」活動，並以「我愛水果選擇多」為年度主題，鼓勵學校利用整個4月推廣進食水果。另一方面，我們今年首次與「有『營』食肆」運動合作，鼓勵市民養成每天吃水果的習慣。

「開心『果』月」在「有『營』食肆」優惠券活動讓參與「開心『果』月」學校的學生和其家人，憑優惠券到參與此活動的「有『營』食肆」惠顧「有『營』菜式」時，便可獲贈一份水果。



「開心『果』月」在「有『營』食肆」優惠券

為隆重其事，我們於3月30日假奧海城商場舉行「開心『果』月」在「有『營』食肆」啟動典禮，由食物及衛生局局長高永文醫生、衛生署署長陳漢儀醫生及衛生署衛生防護中心總監梁挺雄醫生主禮。



啟動典禮嘉賓大合照

高局長對今年超過1300間學校及50萬學生參與「開心『果』月」的數字感到相當鼓舞，他希望繼續將「開心『果』月」活動由學校擴展至社區層面，讓市民也能養成多吃水果的好習慣。他表示，很高興今年得到多間「有『營』食肆」的熱烈支持，於四月份一起推廣進食水果。



高局長、陳醫生及梁醫生在「開心『果』月」水果店前與一班小朋友合照

參與優惠券活動的「有『營』食肆」最新名單已上載至「有『營』食肆」的專題網站和Android版手機應用程式 (iOS版亦會快將推出)。立即行動，透過有關專題網站或手機應用程式，尋找參與優惠券活動的「有『營』食肆」，惠顧「有『營』菜式」並獲取一份水果吧！



手機應用程式 QR code

如欲知道更多有關「開心『果』月」活動的資訊，請瀏覽「健康飲食在校園」專題網站。

我愛水果選擇多 -- 「水果帖子」系列

為響應今年的「開心『果』月」主題——「我愛水果選擇多」，衛生署衛生防護中心的 Facebook 專頁 (fb.com/CentreforHealthProtection) 已於4月1日起推出一系列的「水果帖子」。

該專頁會於4月每天推出一個帖子以介紹不同種類水果的營養價值或有趣資料。歡迎「讚好」及分享該 Facebook 專頁，緊貼最新健康資訊！

4月1日介紹蘋果的「水果帖子」



健康園地 (本欄旨在為老師提供不同健康資訊，以便利教學活動。)

認識膽固醇

許多人認為膽固醇是個壞東西，因為會增加患上心血管疾病的風險。事實上，膽固醇對身體製造維生素D、膽汁和一些荷爾蒙很有幫助，亦是組成人體細胞膜的主要成份。因此，膽固醇對人體極為重要，只有在膽固醇超出某水平時，才會真正危害健康。

膽固醇在人體內的調節

原來，我們的膽固醇主要由肝臟製造，只有約三成來自動物性食物如肉、魚、海鮮和奶類等。

而人體內存有一種調節膽固醇的機能，能把血液中的膽固醇經常維持在正常的水平，即當我們進食大量含高膽固醇的食物後，肝臟會自然減少製造，以防止膽固醇的水平過高，反之則會增加製造，以補充身體的需要。



終於可以大吃大喝？

可是，有些人在這方面的調節功能失效，令血液中的膽固醇含量升高，便有可能積聚在血管的內壁上，使這些血管變得狹窄甚至形成閉塞。因此，我們日常的飲食還是要以「均衡」、「多元化」、「多菜少肉」和「低油、鹽、糖和高纖」等為大原則，切勿放任飲食。



壞膽固醇在血管內壁積聚

值得注意的是，攝取過多的飽和脂肪和反式脂肪 (見下表) 亦可導致血液中的壞膽固醇上升，增加患上心血管疾病的風險。¹

另一方面，膳食纖維可有助降低總膽固醇和壞膽固醇的水平。¹ 因此，在健康均衡飲食當中，我們宜多進食含纖維的蔬菜 (例如青瓜、蘿蔔、番薯)、水果 (例如香蕉、蘋果、梨子)、燕麥和豆類 (例如黃豆、紅腰豆、眉豆) 等食物。

¹世界衛生組織

飽和脂肪	反式脂肪
<ul style="list-style-type: none"> ● 一般在室溫下呈固體狀態。 ● 含高飽和脂肪的食物有牛油、邊皮禽肉、全脂奶類產品、脂肪比例較高的肉類如排骨、豬頸肉、豬腩肉和牛肋骨等。 ● 建議攝取量不應多於每日所需熱量的10%。¹ 	<ul style="list-style-type: none"> ● 液體狀態的油經氫化過程 (以延長食物的保質期和增加口感) 後，轉化為較穩定的半固體脂肪，而反式脂肪則是過程當中的副產品。 ● 一般可於以氫化植物油為材料的食品中找到，例如人造牛油、起酥油、餅乾、脆片、曲奇餅、炸薯條、蛋糕、沙律醬、餡餅及植脂奶粉等。 ● 建議攝取量應少於每日所需熱量的1%。¹