

文：蕭巧玲

隨着社會的變遷，雙職家庭已成主流，加上父母多為工作疲於奔命，難免出現忽略孩子營養及健康問題的情況。部分學校也仍過分着重知識的傳授，而忽視了培養學生健康飲食習慣的重要性。據研究所得，澳門鄰近地區中小學生的營養問題愈來愈多，肥胖和超重兒童有逐年遞增的趨勢。相信本澳的實際情況亦不會例外。

### 常見的飲食陋習

綜合鄰近地區的調查結果，目前中小學生常見的飲食陋習大致可歸納為下列數項：

#### 早餐吃不好

雖然很多人都知道早餐的重要性，但基於種種理由，學生早餐隨便吃，或甚至不吃的情況仍非常普遍。早餐吃不好或不吃早餐的結果，通常會使學生上課精神分散，影響學習效率。有研究發現，許多肥胖的人有經常不吃早餐的習慣。

#### 偏食問題突出

多數學生傾向選擇多肉少菜的飲食方式，而且有些更抗拒奶類製品，這種營養不均的飲食搭配容易造成學生膳食纖維



及鈣質攝取量不足，加上時下學生戶外活動量普遍偏低，這種不良的生活模式容易使學生出現便秘等健康問題，而且更有機會提早出現成年人的慢性疾病。

## 嗜食“垃圾食物”

大多數學生偏愛漢堡包、炸薯條、薯片、糕點、餅乾和即食麵等食物，而這類食物被營養學家認定為“垃圾食物”，不宜多吃。隨着學生對食物的選擇有更大的自主權，以“垃圾食物”充當正餐的情形愈來愈常見。

這類食物的營養密度低，主要提供大量的空熱量、鹽份和糖粉，大部分更含有人造添加劑和反式脂肪，長期食用可增加肥胖及心血管疾病的風險。

## 飲料代替白開水

多數學生認為白開水淡而無味，喜歡飲用含糖飲料，尤其是可樂等碳酸飲料。這些飲料大多含有大量糖份，攝取過量容易造成蛀牙。除此之外，飲料中多半添加了防腐劑、色素及香料等物質，有研究指人造添加物可能與孩童多動症有關。

## 電視佐餐

很多學生有邊吃飯邊看電視的習慣，進食時不專心，往往不注意自己吃進的食物，容易造成消化不良或進食過量。



其實，對正處於成長階段的兒童而言，進餐不僅是在攝取營養，進餐時學習用餐禮儀和培養出良好的用餐習慣亦是非常重要的。

### 熬夜吃宵夜

現時不少中學生有熬夜的壞習慣，這些“夜貓子”為了維持夜間精神，長時間上網或讀書溫習，習慣進食薯片及甜食等零食當宵夜。這種熬夜習慣長期積累，除容易導致肥胖外，更有可能降低身體免疫力，增加肝臟負擔，顯然還會影響白天的精神狀態。



### 改善陋習由家、校開始

要建立學生良好的飲食習慣，必須有賴家長和學校合作，共同營造支持健康飲食的環境，並加強學生的營養教育，透過知識、態度、行為的轉變，改善學生的飲食陋習。



(作者：澳門衛生局疾病預防控制中心技術員)

