



01

学生饮食陋习大公开

随着社会的变迁，双职家庭已成主流，加上父母多为工作疲于奔命，难免出现忽略孩子营养及健康问题的情况。部分学校也仍过份着重知识的传授，而忽视了培养学生健康饮食习惯的重要性。据研究所得，澳门邻近地区中小学生的营养问题愈来愈多，肥胖和超重儿童有逐年递增的趋势。相信本澳的实际情况亦不会例外。

常见的饮食陋习

综合邻近地区的调查结果，目前中小学生常见的饮食陋习大致可归纳为下列数项：

早餐吃不好

虽然很多人都知道早餐的重要性，但基于种种理由，学生早餐随便吃，或甚至不吃的情况仍非常普遍。早餐吃不好或不吃早餐的结果，通常会使学生上课精神分散，影响学习效率。有研究发现，许多肥胖的人有经常不吃早餐的习惯。

偏食问题突出

多数学生倾向采取多肉少菜的饮食方式，而且有些更抗拒奶类制品，这种营养不均的饮食搭配容易造成学生膳食纤维及钙质摄取量不足，加上时下学生户外活动量普遍偏低，这种不良的生活模式容易使学生出现便秘等健康问题，而且更有机会提早出现成年人的慢性疾病。

嗜食“垃圾食物”

大多数学生偏爱汉堡包、炸薯条、薯片、糕点、饼干和即食面等食物，而这类食物被营养学家认定为“垃圾食物”，不宜多吃。随着学生对食物的选择有更大的自主权，以“垃圾食物”充当正餐的情形愈来愈常见。这类食物的营养密度低，主要提供大量的空热量、盐份和糖粉，大部分更含有人造添加剂和反式脂肪，长期食用可增加肥胖及心血管疾病的风险。

饮料代替白开水

多数学生认为白开水淡而无味，喜欢饮用含糖饮料，尤其是可乐等碳酸饮料。这些饮料大多含有大量糖份，摄取过量容易造成蛀牙。除此之外，饮料中多半添加了防腐剂、色素及香料等物质，有研究指人造添加物可能与孩童多动症有关。

电视佐餐

很多学生有边吃饭边看电视的习惯，进食时不专心，往往不注意自己吃进的食物，容易造成消化不良或进食过量。其实，对正处于成长阶段的儿童而言，进餐不仅是在摄取营养，进餐时学习用餐礼仪和培养良好的用餐习惯亦是非常重要的。

熬夜吃宵夜

现时不少中学生有熬夜的坏习惯，这些“夜猫子”为了维持夜间精神，长时间上网或读书温习，习惯进食薯片及甜食等零嘴当宵夜。这种熬夜习惯长期积累，除容易导致肥胖外，更有可能降低身体免疫力，增加肝脏负担，显然还会影响白天的精神状态。

改善陋习由家、校开始

要建立学生良好的饮食习惯，必须有赖家长和学校合作，共同营造支持健康饮食的环境，并加强学生营养教育，希望透过知识、态度、行为的转变，改善学生的饮食陋习。

萧巧玲（澳门卫生局疾病预防控制中心技术员）

摘自：《百份百家长》第十九期，2007年5月

