

第 296 期

通識新世代

通識頭條

# 香港人重口福

# 輕健康



民以食為天，香港絕對是美食天堂，餐館之多、美食種類之齊全，令人驚嘆不已。從「米芝蓮」星級餐廳到平民化街頭小店，從精緻歐陸料理到經典粵式風味，處處精彩，街頭巷尾的雞蛋仔、魚蛋更是讓人垂涎欲滴。面對琳琅滿目的美食佳餚，港人最鍾意哪一味呢？

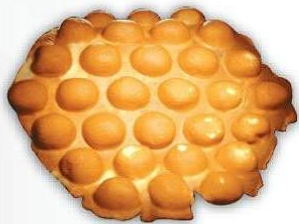
### 小學生最愛雞蛋仔

上世紀 50 年代的香港，有小販向雜貨店低價收購被壓破的雞蛋，將之與麵粉、牛油等混成漿狀，烘烤之後，製成一種前所未見的新食品——雞蛋仔。雞蛋仔已成為最具代表的街頭小吃之一，走在街上，往往未見其影先聞其香。2009 年底公布的一項本港小學生投票結果顯示，雞蛋仔以 31,413 票當選香港最具代表性的地道小食，港式奶茶和龜苓膏居其後。不過，港人並非獨愛雞蛋仔。

香港政府食物安全中心委託中文大學做的首個「全港成人食物消費量調查」，搜集逾 5000 名 20 至 84 歲市民的飲食數據，經嚴謹加權計算後，反映 539 萬本港成人飲食消費數據。調查發現，日式三文魚壽司和意大利芝士蛋糕就快成為港人至愛，56% 港人會吃三文魚壽司，每人年均食 42 件，最多吃 209 件。而多數港人都熱愛的魚翅，則有 65% 會吃，平均一年 3.5 碗，最多者一年吃 12 碗。

### 吃菜量遠低於標準

由於脂肪含量過高，五成女性吃雞不吃皮，但膽固醇極高的大閘蟹，卻有三成港人無懼進食，平均一年吃 7 隻，動量者



更達 38 隻。對於一些節令食品，逾八成人仍愛吃傳統月餅和糰，高食量者一年吃 14 個月餅、34 隻糰。調查亦披露，56% 港人吃香口膠，平均一年達 189 粒，高食用量平均日吃 3 粒。

港人飲食習慣不均應受到關注。例如，平均每人每日進食的 1120 克固體食物中，逾 40% 是白飯和麵包等穀類食品，較高纖維的「全穀類」食品僅有 2%。雖然 60% 女性和 45% 男性認為每日要吃多過 2 份蔬菜，但平均每人每日只吃到 176 克蔬菜，與世衛的 400 克指標相差甚遠。

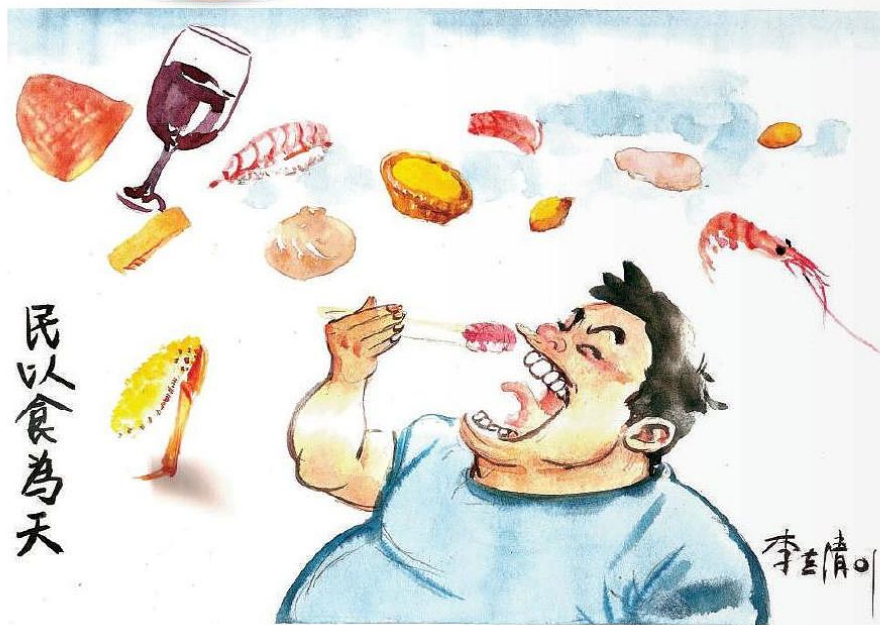
### 常出外用餐 多油多脂肪

另一項調查指出，三成港人完全不下廚，只有一成人每天下廚；六成人每周外出用膳 1 至 3 次，其餘四成每周 4 至 5 次。

香港醫院藥劑師學會會長蘇耀華表示，港人生活不健康，估計現時有約九成港人每日攝取超過 70 毫升油分，加上多外出用餐，一般食肆的食物較為油膩，亦難以控制脂肪攝取量，令身體積聚過多脂肪，影響健康。香港營養學會會長丁浩恩稱，若市民一周就吃了 3 籠蝦餃、燒賣類等共 14 粒點心，會攝取過多鈉及飽和脂肪，對身體健康不利。

撰文：孟苑

民以食為天



李三情



### 東北人吃得最鹹

據統計，全國人均吃鹽量為每天 10 克以上，其中以東北人最高，達 18 克。世界衛生組織建議把食鹽控制在每日 5 克以下。吃得過鹹會明顯增加高血壓、胃癌等病的發病率。中國人的吃飯方式多為集體進餐，又喜歡相互夾菜，增加了疾病的傳染概率。

另外，國人喜歡吃動物內臟，而動物內臟含較高膽固醇，膽固醇正是誘發與加重動脈粥樣硬化的重要因素。中國人亦愛吃含脂肪較高的紅肉（豬、牛、羊肉），吃白肉（魚和雞等）的比例較小，這都不利健康。



1. 提問學生最喜歡吃什麼街頭小食、美食？試舉一些例子並說明原因。
2. 歸納學生喜歡這些食物的原因。
3. 將全班分成 4 至 6 人一組，着學生討論下列題目：
  - a. 我們喜歡這些小食、美食與香港的歷史文化有沒有關係？為什麼？
  - b. 我們喜歡這些小食、美食與香港是國際都會有沒有關係？為什麼？
  - c. 我們所喜歡的這些小食、美食和外出用膳，對我們的健康有什麼影響？
    - a. 我們有什麼方法改善飲食健康？
4. 分組報告，然後着學生閱讀本版主稿作為鞏固。
5. 總結，飲食是人生的基本需要，香港是美食天堂，能享盡世界各國和傳統食物，實在是非常幸福，但是在享用之餘，也不忘要注意健康飲食。

香港通識教育會 許振隆  
huicl\_2000@yahoo.com.hk