

WEIGHT - WHAT REALLY MATTERS?

體重 - 那有什麼真正的關係?

Dr. Hildemar Dos Santos

山度士醫生

Assistant Professor

Loma Linda University

School of Public Health

Former Director of

Lifestyle Management Centre

健康生活促進中心

TWAH - HKAH

荃灣港安醫院, 香港港安醫院



Obesity News 肥胖新消息

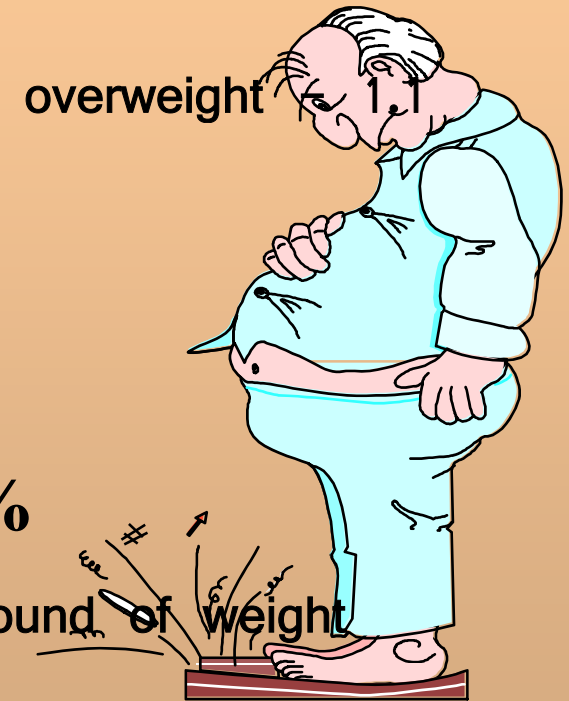
- 全球有超過十億的人是營養過盛及超重(相對於營養不良及體重過輕的人數)

Number of people overnourished and
billion worldwide

(rivalling the those who are
undernourished and underweight)

- 體重每增加一磅,死亡的危機就增加1%

Risk of death increases 1% per each additional pound of weight
(0.45kg)



Worldwatch Institute - 2002



Overweight Countries (1993)

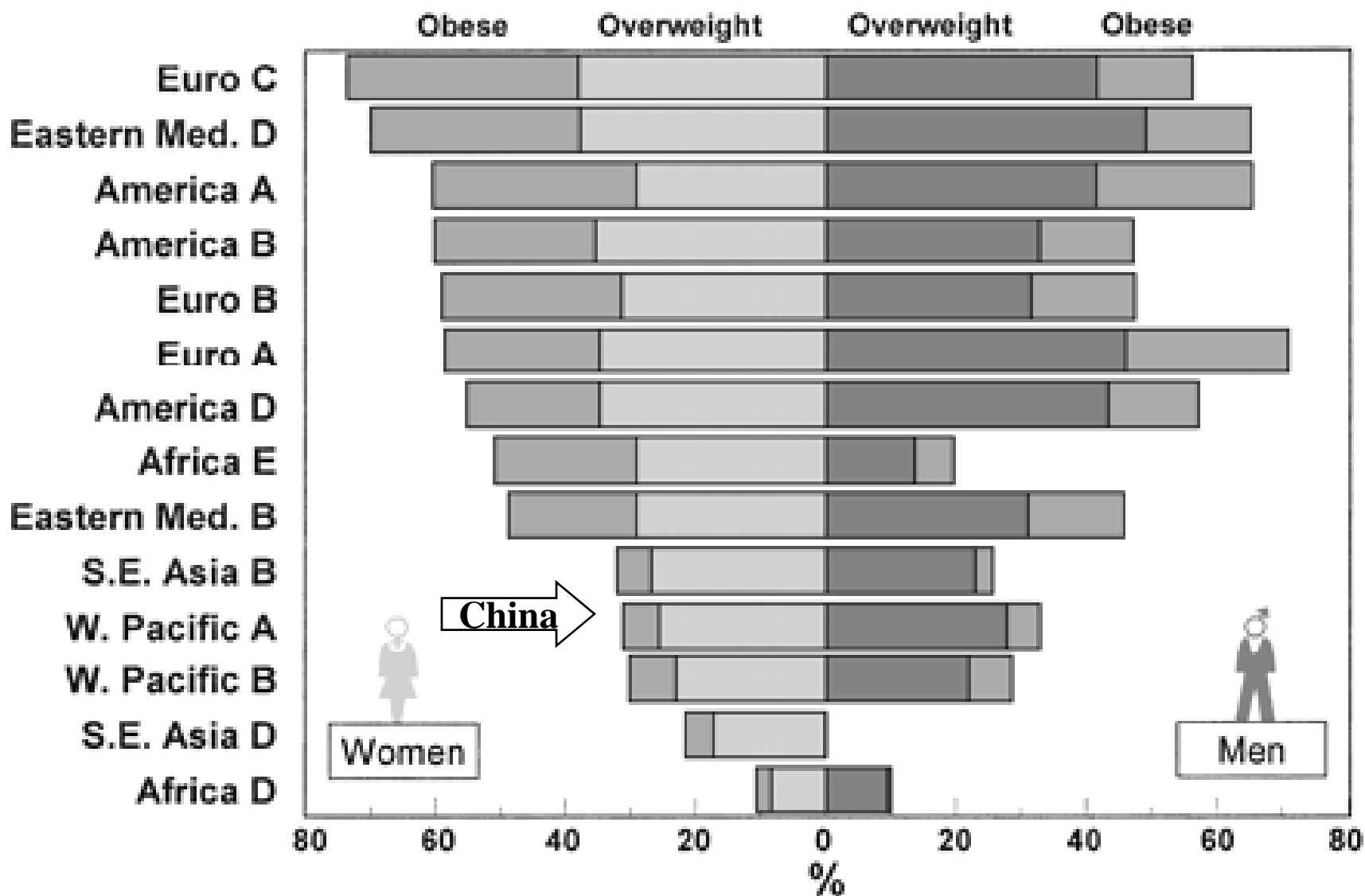
不同國家超重的情況

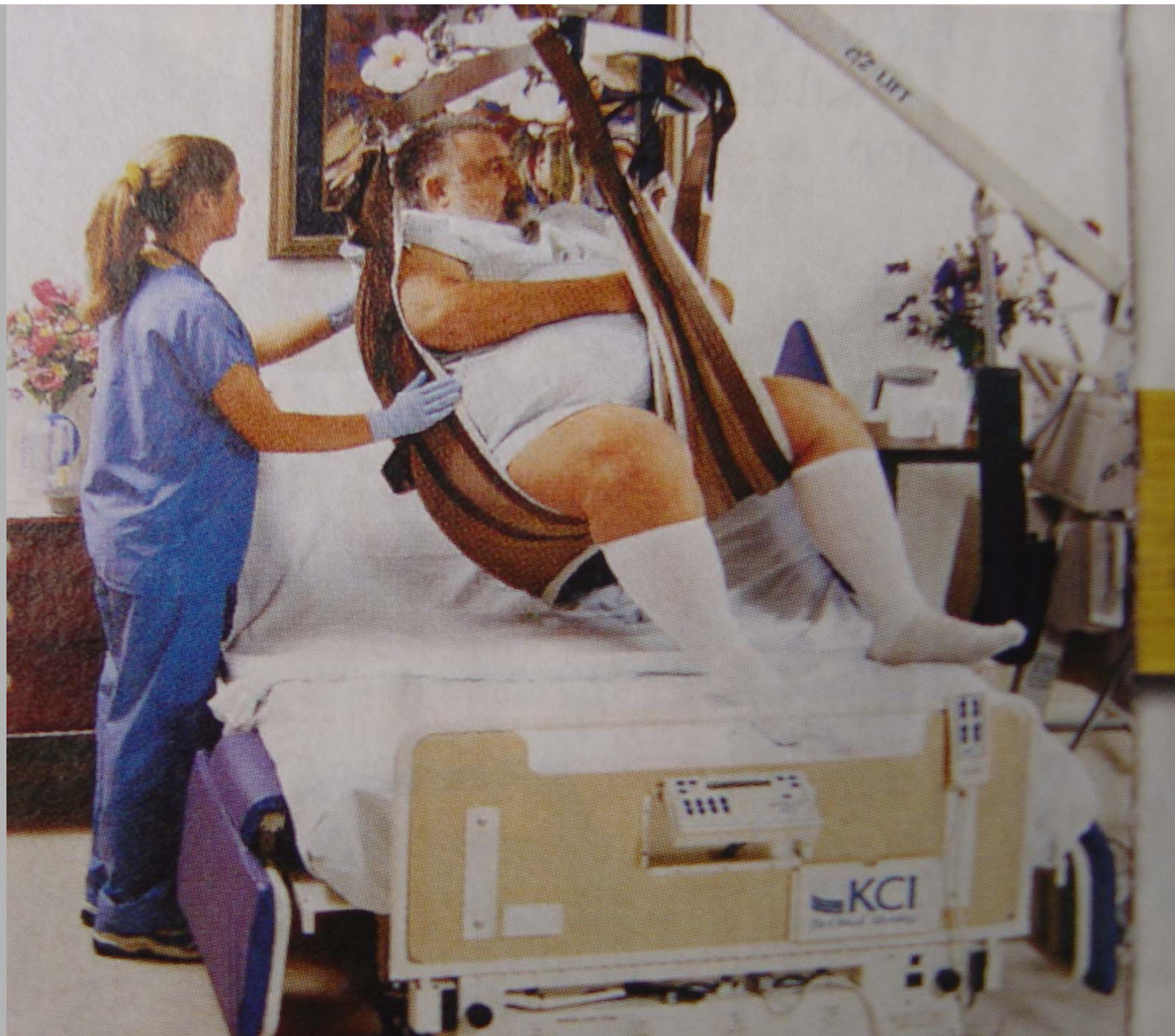
United States	美國	61%
Russia	俄羅斯	54%
United Kingdom	英國	51%
Germany	德國	50%
Brazil	巴西	36%
China	中國	15%
China (1989)	中國	9%

Lester R. Brown
Worldwatch Institute

Weight of the world - 2003

二零零三年的世界體重

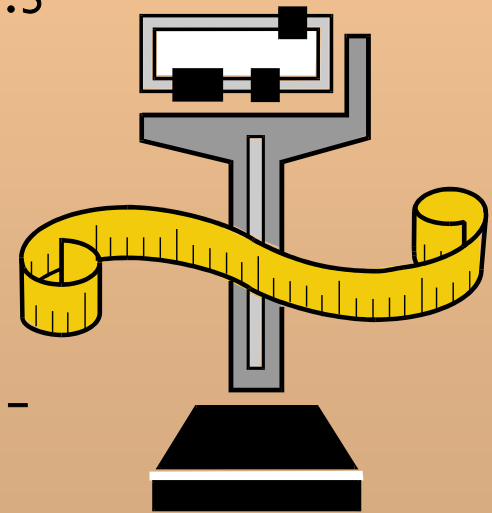




Obesity News - Hong Kong

- 1963-1993年之研究 -
 - 女孩子平均體重增加**5.1**公斤
 - 男孩子平均體重增加**8.5**公斤
- Study - 1963 - 1993 - Average weight increased - 8.5 kg for boys and 5.1 kg for girls
- 1996年**6-18**歲的兒童肥胖：
 - 男:**13.4%**
 - 女:**10.4%**
- 1996 - prevalence of obesity among children 6-18 yrs -
13.4% for boys 10.4% for girls

Gary Ko et al, 1999



BEIJING BABY FAT:
Some 30 million
Chinese children
are overweight, a
number that could
double in a decade



WHY?

爲什麼



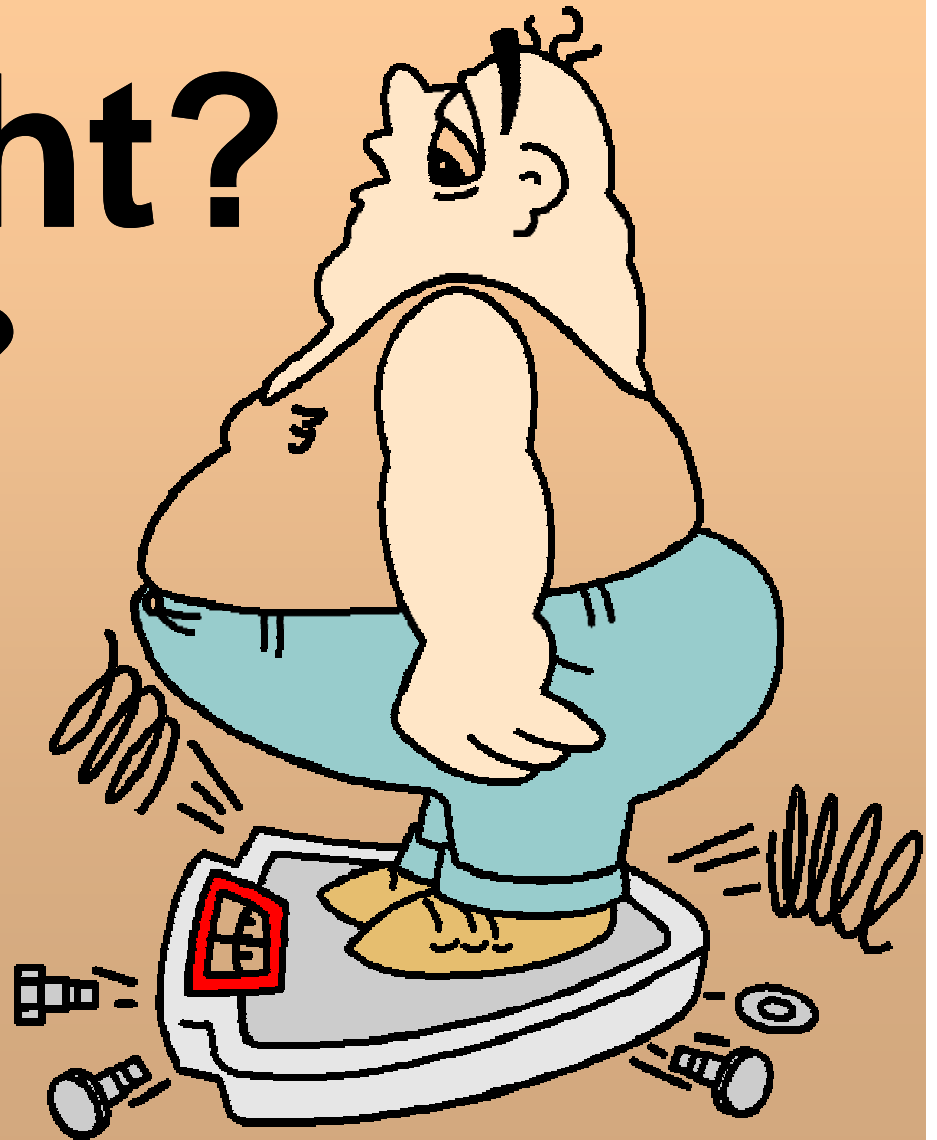






Are you overweight?

你是否過重？



Body Mass Index Standards

身體質量的標準指引

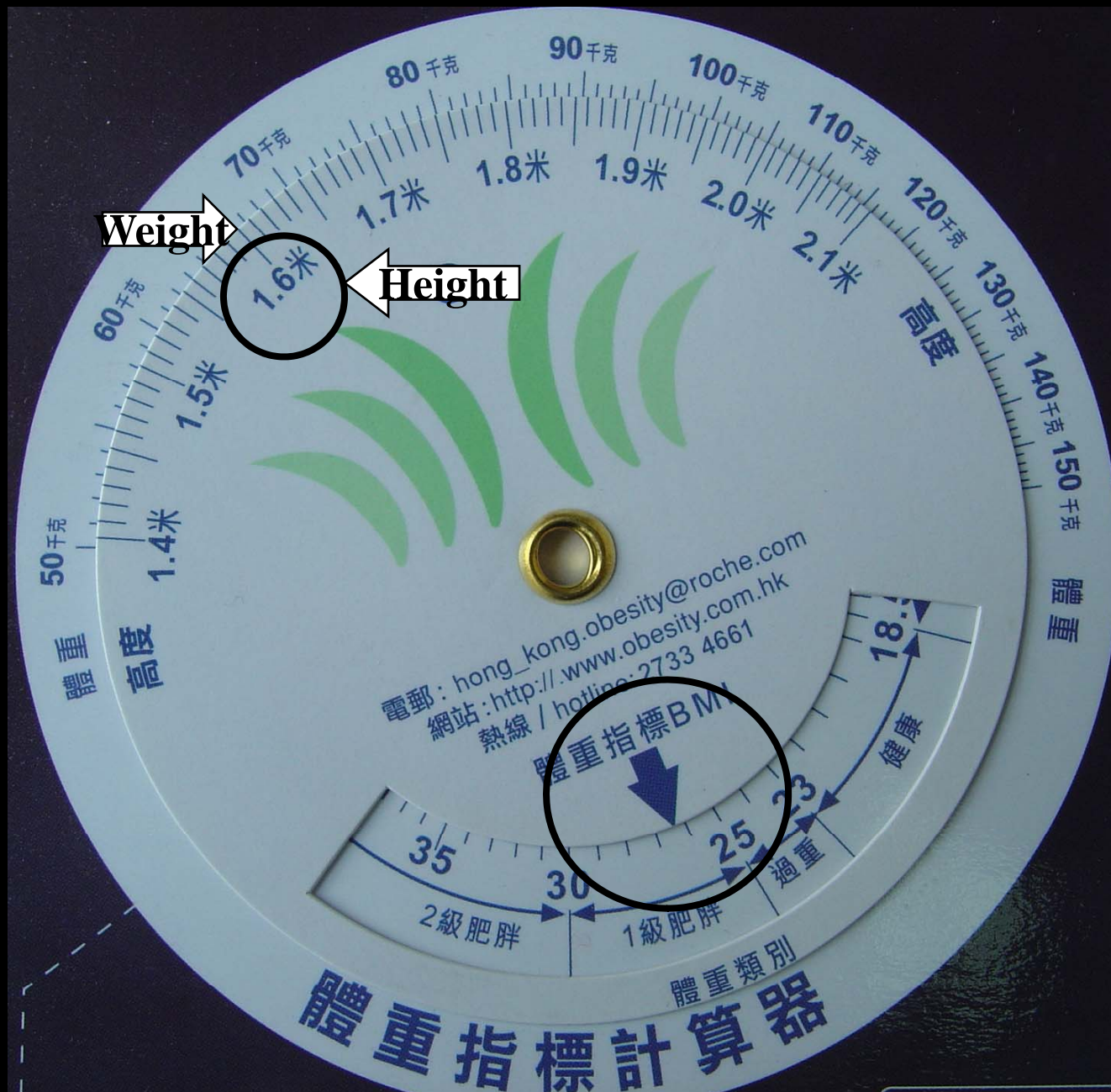
18.5-22.9 kg/m² - 男性和女性合適的範圍

Ideal Male & Female Range

23-24.9 kg/m² - 超重 Overweight

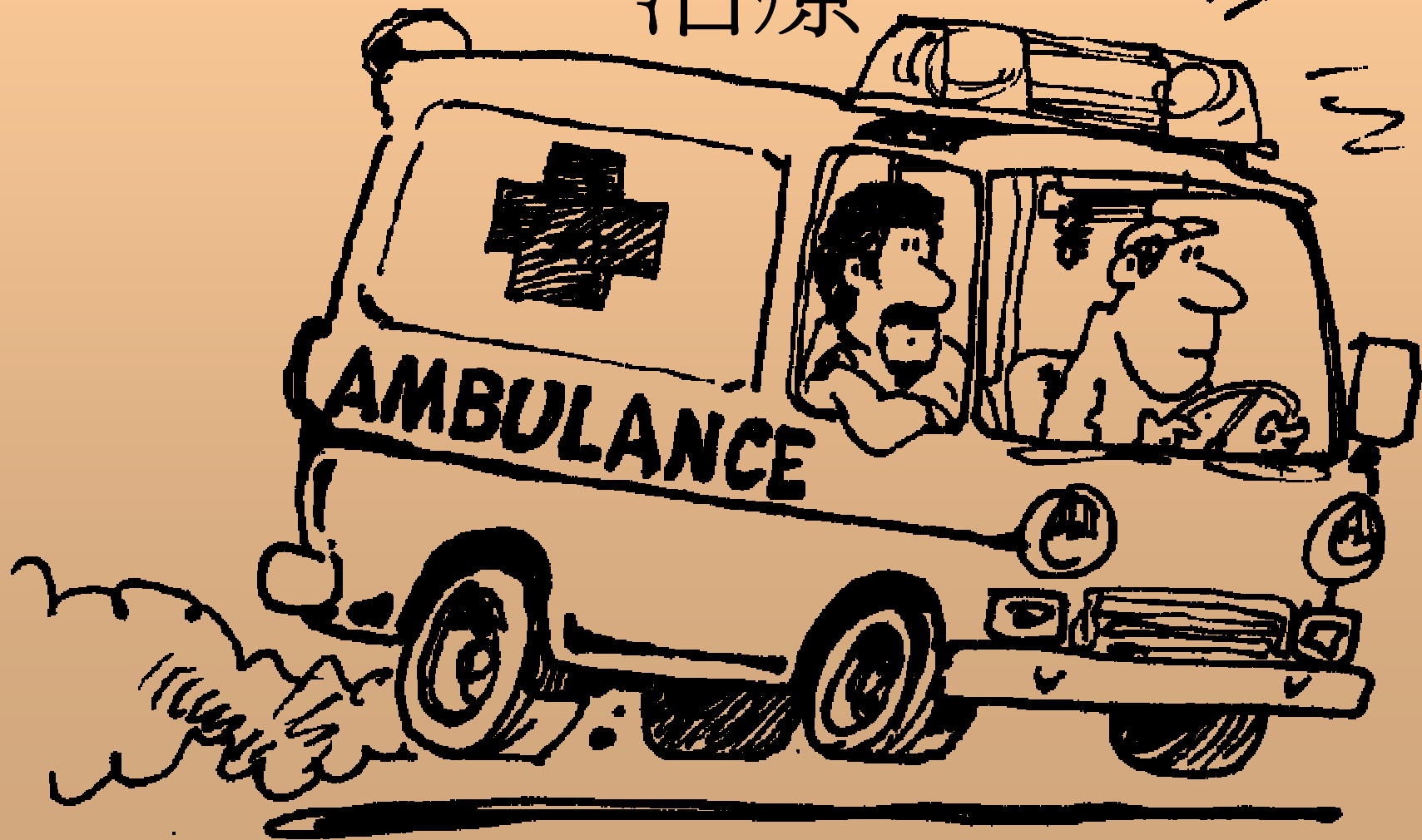
25 - 29.9 Kg/m² - 肥胖 1 Obese I

≥ 30 kg/m² - 肥胖 2 Obese II



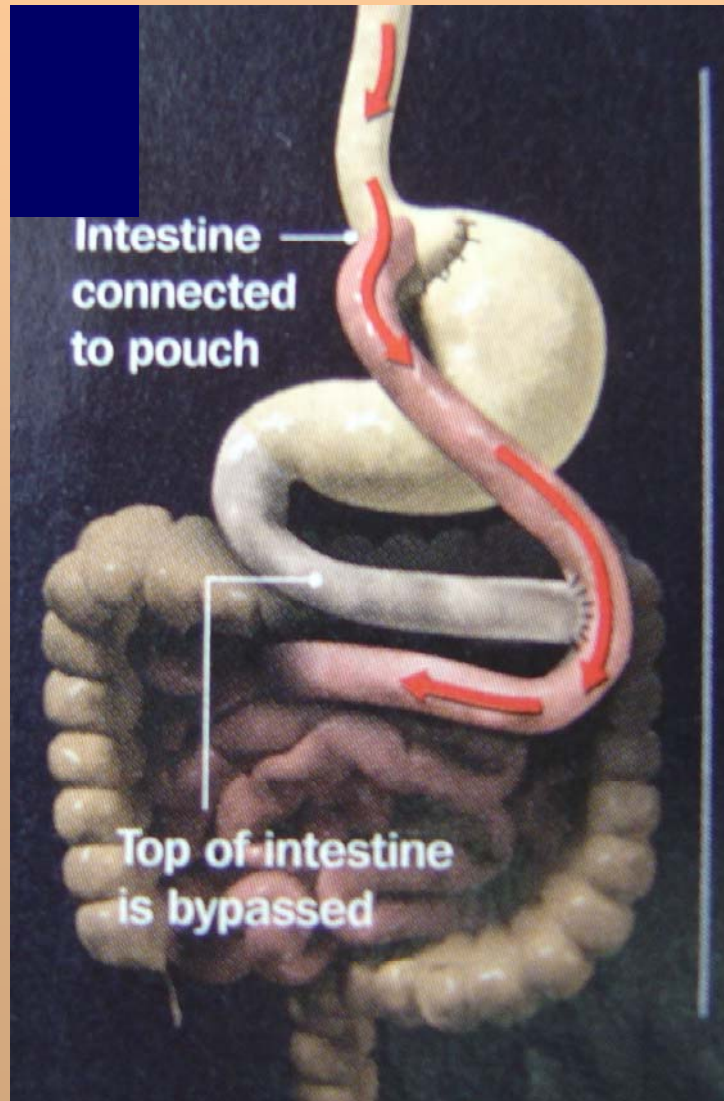
Treatments

治療



Reducing stomach size?

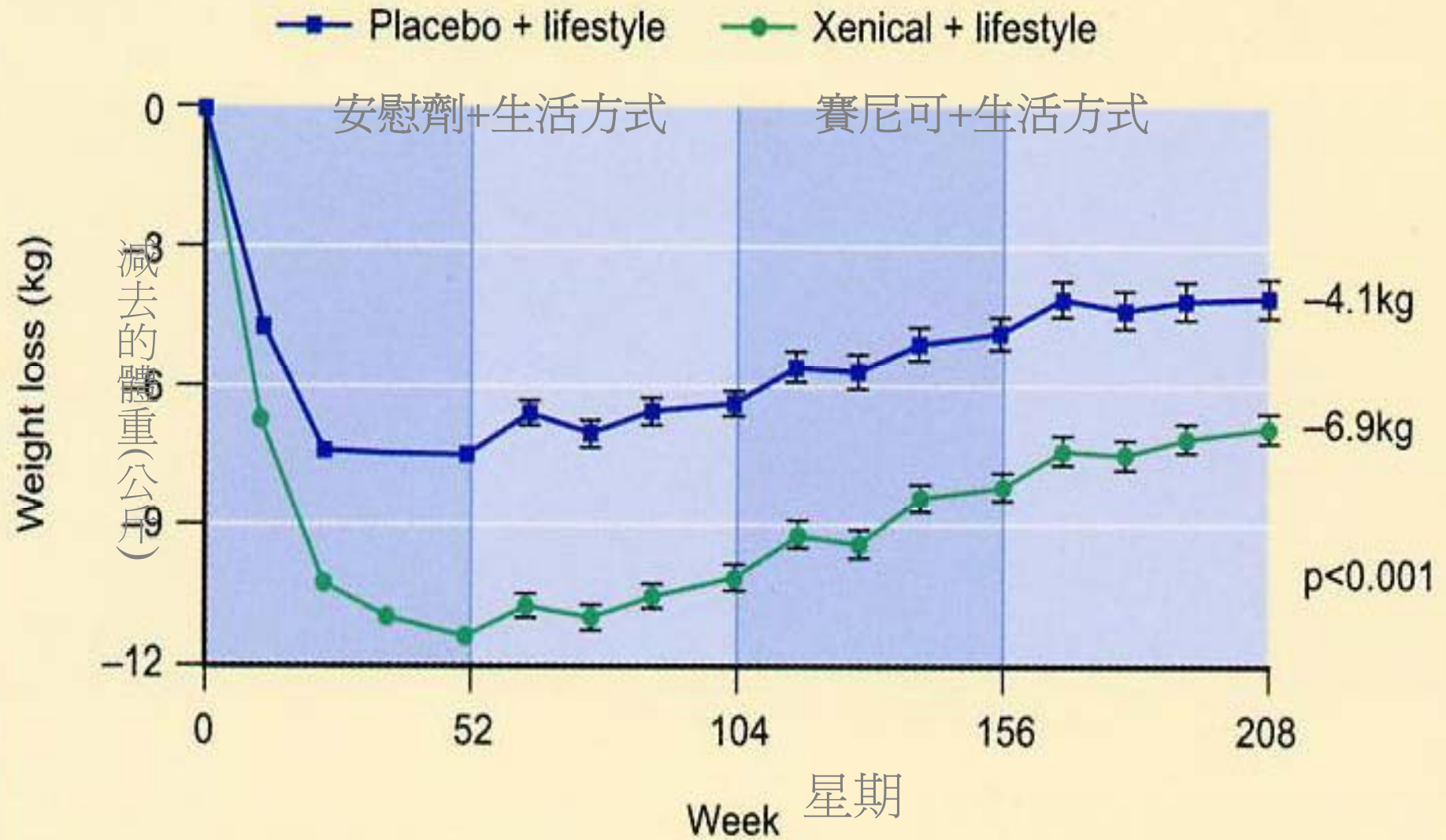
減細胃的尺碼?

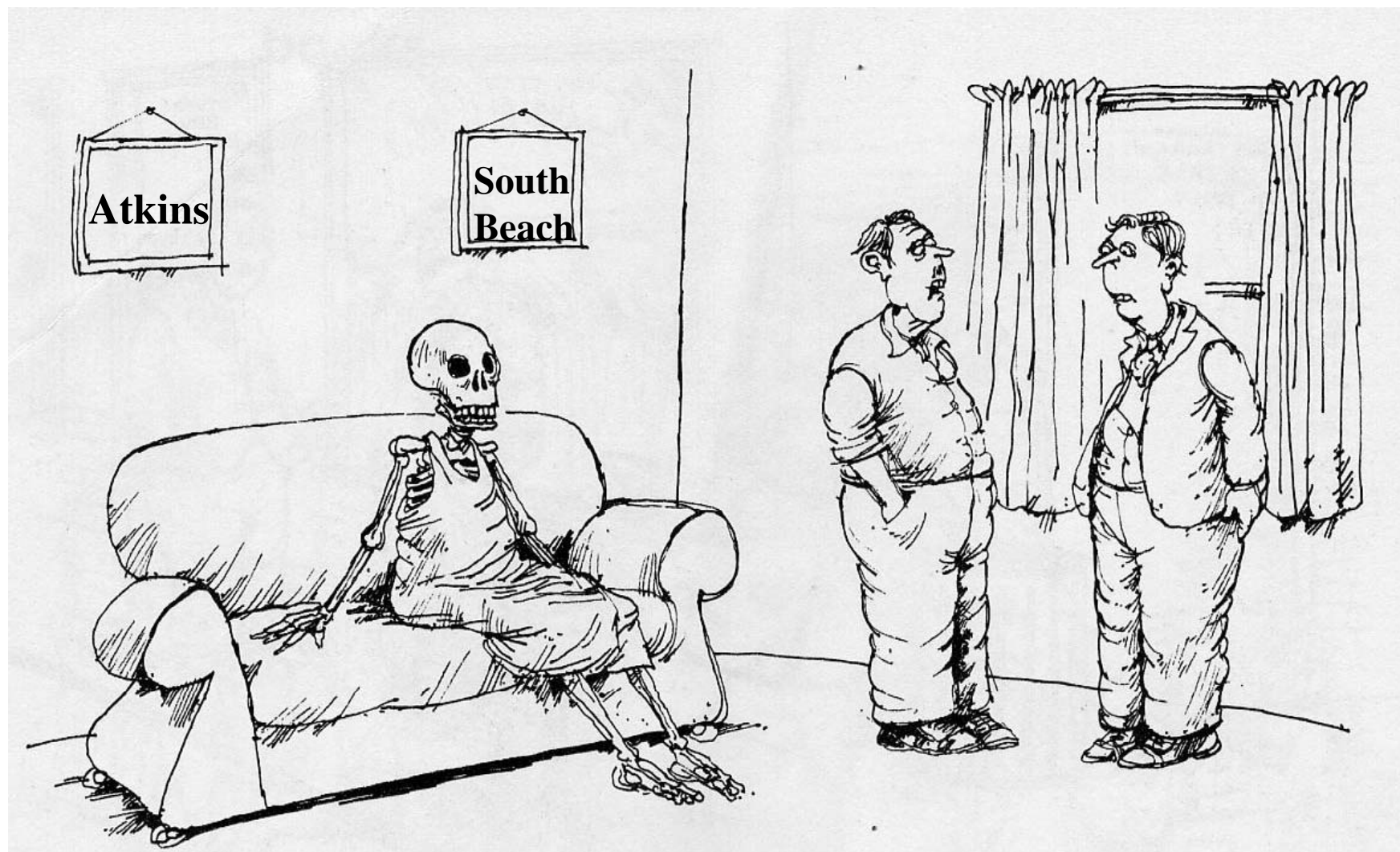


束胃手術



Xenical





“As diet goes, it was rather drastic”
“講到節食...這真是有點過分”



You have a homework to do!

你要做的準備工作!



Homework

準備工作

- Daily exercise

每天做運動

- Healthy diet

健康食物

Interview

會談



EXERCISE運動



Warning: Sitting
may be dangerous
to your health

警告: 安坐可以危害健康

Homework

準備工作

- Daily exercise

每日運動

Now現在

**Two friends met again after 20
years of being distant.**

重遇相隔二十年的朋友



**When they met one was very thin,
“elegant,” but the other was really
fat.**

當她們重遇，一位顯得纖瘦優雅，但另一位卻十分肥胖



**The “elegant” rapidly criticised
the fat one because of her
appearance.**

優雅的那一位立刻批評肥胖者的外形



**How can you
be so fat?**
你甚會如此肥胖？

**Her friend responded: Look I have a
wonderful husband who likes me as
I am,**

她的朋友回答：我有一個很疼愛自己的丈夫



I am happy!
我很快樂！

**I have two beautiful children
who like me as I am,
我有兩個跟我很相似的漂亮的孩子**



**I have an excellent job
that really satisfies me,**
我有一份能夠令自己滿足的好
工作



**...and a lot of friends
who really like me!**

和一群對我很好的朋友



I am happy!

我很快樂



**Just do your
homework and be
happy!**

儘管做你的準備工作而過得快樂



Steven Blair

- Overweight people who are fit have less health risks than those who are overweight and unfit.

身體健壯的過重人士比那些不太健康的過重人士較少有健康上的危機

- Fitness protects against diseases independently of the BMI

健康能夠抵抗疾病而與身體質量的標準指引完全獨立



Healthy diet

健康食物

More vegetables
多菜

Less animals
少肉



Diet for Health

健康的飲食

Avoid 避免:

- **FAT 脂肪**
- **SUGAR 糖**
- **REFINED GRAINS 精練的穀物**



Use More 多吃:

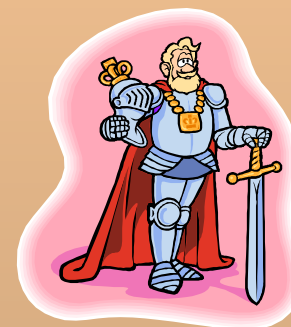
- **VEGETABLES 蔬菜**
- **FRUITS 水果**
- **FIBER 纖維**
- **WHOLE GRAINS 全麥**

什麼時候吃?什麼時候不吃
When to eat and when not to eat?

早餐 Breakfast

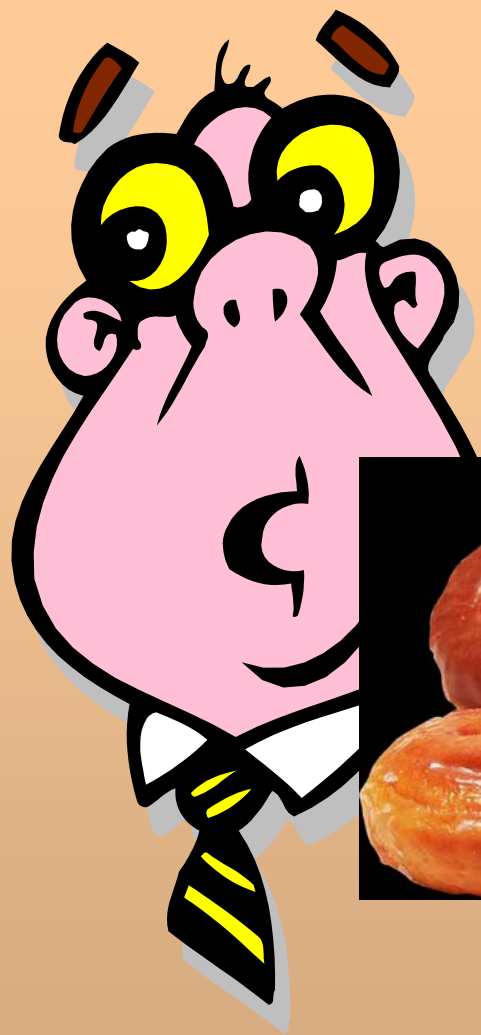


午餐 Lunch



晚餐 Dinner





And when you relapse...

當你狀態不佳時...



TWO SUGGESTIONS: 兩個建議

1. Extra exercise 多做運動
2. One day fasting 一天齋戒

Homework

準備工作

- Healthy diet

健康食物



Healthy diet

低脂、脫脂奶、豆奶、
乳酪、芝士類
2-3份
吃適量

蔬菜、瓜類
3-5份
吃多些

油、鹽、糖、植物油
吃最少

豆、果仁、種子、素肉類
2-3份
吃適量

水果類
2-4份
吃多些

五穀類
6-11份
吃最多





TOTAL

早餐
Breakfast

午餐
Lunch

晚餐
Dinner

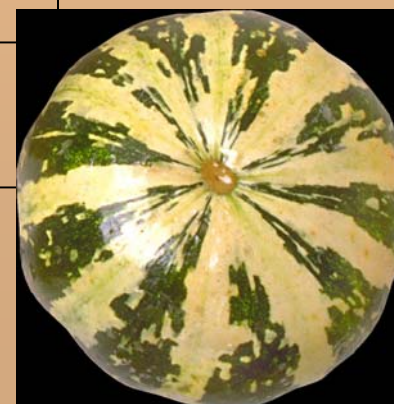
五穀
Grains

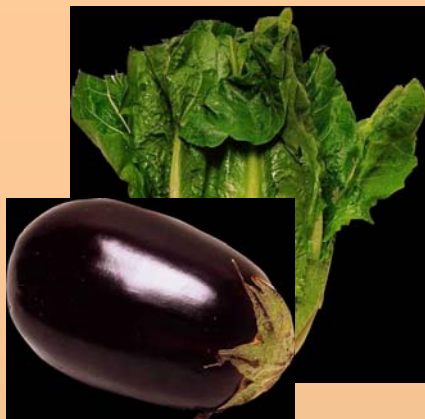
蔬菜
Vegetables

水果類
Fruits

低脂、脫脂奶、
豆奶、
乳酪
Low-fat, skimmed
milk, soy milk,
yogurt

豆、果仁、種子、
素肉類
Beans, nuts, seeds,
Veggie meat





控制體重的低卡路里的食物例子

卡路里水平	女性 1,400	男性 1,800
五穀類	4	7
蔬菜,瓜類	3	4
水果類	2	2
低脂奶品類	1	2
豆,果仁,種子,肉類	1	2-3





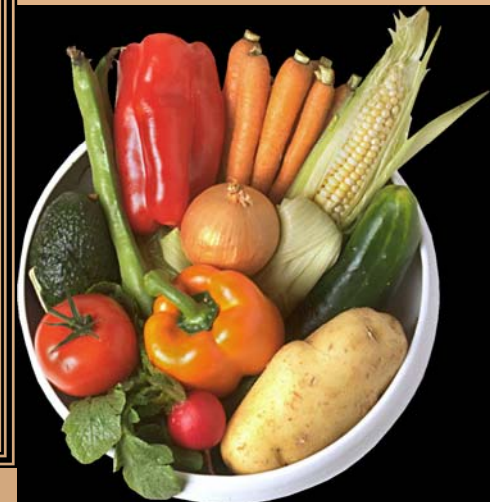
“一” 份是多少？

五穀類

- 1塊麵包(30克)
- 1/2杯熟麥片(100克)
- 1杯未熟麥片(30克)
- 1/4杯Granola(30克)
- 1/2杯飯或意大利粉(100克)
- 1塊玉米片(30克)
- 1塊印度鬆餅(30克)
- 1/2個烘餅或英國鬆餅(30克)
- 3-4塊餅乾(30克)
- 1/2個鬆餅(30克)
- 1/2杯熟豆(100克)

蔬菜,瓜類

- 1杯生的綠葉菜沙律(50克)
- 1/2杯切碎的生蔬菜(50克)
- 1/2杯熟蔬菜(80克)
- 3/4杯蔬菜汁(180克)



水果類

- 1個中生果(100克)
- 1/2杯罐頭生果(100克)
- 1/4杯乾果(100克)
- 1杯草莓(100克)
- 3/4杯果汁(180克)

低脂奶品類

- 1杯奶(低脂/脫脂) - 245克
- 1杯豆奶(加營養) - 245克
- 1杯低脂/脫脂乳酪 - 225克

豆,果仁,種子,肉類

- 1/2杯熟豆(100克)
- 1/2杯豆腐(100克)
- 1/4杯種子(30克)
- 1/4杯果仁(30克)
- 2湯匙果仁醬(1安士)
- 1/4杯素肉(30克)
- 2隻蛋白(50克)
- 2至3安士熟瘦肉、家禽或魚

