

2026/27 年度「我好『叻』」社區健康推廣計劃

計劃背景

1. 隨着社會發展，香港人口的預期壽命不斷上升。然而，隨着人口老化和健康風險的轉變，愈來愈多人罹患不同的非傳染病，例如癌症、中風和心臟病。不健康的飲食和體能活動不足，是導致患上非傳染病的其中兩個主要行為風險因素。為改善市民的健康水平和減輕非傳染病所帶來的負擔，衛生署一直與各界合作，攜手推廣「健康飲食」和「恆常體能活動」的文化。

2. 衛生署於2012年開展「我好『叻』」社區健康推廣計劃，並以推廣「健康飲食」和「恆常體能活動」為基本主題，其目標包括：

- 加強健康推廣社區協作，共同推廣「健康飲食」和「恆常體能活動」的文化；
- 鼓勵各社區夥伴善用區內資源舉辦健康促進活動，並制定有利建立健康生活環境的政策。

自計劃開展以來，衛生署已聯同有關機構舉辦不同主題的活動，共同推廣「健康飲食及體能活動」。

3. 肥胖已演變成全球性危機。世界衛生組織（世衛）指出，在過去 30 年，全球成人肥胖流行率增加超過一倍¹。衛生署 2020-22 年度人口健康調查顯示，本港過半成年人人口屬超重甚或肥胖²。

4. 主要的體重指標，包括由體重（公斤）除以身高（米）的二平方計算所得的體重指數（BMI）。就居於香港的華裔成年人來說，體重指數達 23.0 至少於 25.0 即屬超重，而體重指數達 25.0 或以上則屬肥胖。男性腰圍達 90 厘米或以上，或女性腰圍達 80 厘米或以上，便屬中央肥胖。男性腰臀比例達 0.90 或以上，或女性腰臀比例達 0.85 或以上，亦屬中央肥胖^{3,4}，詳情請參閱附件 I。

6. 不少人對自己的體重狀況存有誤解，因而窒礙體重管理。根據 2020-22 年度人口健康調查，65.1%的超重受訪者認為自己體重過輕或「剛剛好」，而約 40%經醫生診斷為

¹ 世界衛生組織（2025 年 12 月 8 日）。〈肥胖和超重〉。

<https://www.who.int/zh/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

² 衛生署《2020-22 年度人口健康調查報告書》

https://www.chp.gov.hk/files/pdf/dh_phs_2020-22_part_1_report_chi_rectified.pdf

³ 衛生署《非傳染病直擊》（2023 年 6 月）。〈肥胖問題：要點〉。

https://www.chp.gov.hk/files/pdf/ncd_watch_june_2023_chin.pdf

⁴ 世界衛生組織（2025 年 12 月 8 日）。〈肥胖和超重：重要事實〉。

<https://www.who.int/zh/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

超重或肥胖的受訪者在調查前 12 個月內並無採取行動控制體重²。因此，提升公眾對體重管理的認知及建立個人責任感是進行有效體重管理的重要一環。

7. 有效的健康教育和推廣，有助向個人灌輸所需的知識，以理解關鍵體重指標（如體重指數、腰圍和腰臀比例），以及闡釋有關指標，藉此制定有效的體重管理策略。這個方針促使市民採納健康的生活方式，同時減低與肥胖相關的健康風險。

8. 肥胖會增加罹患多種長期病患（包括糖尿病第二型、冠心病、高血壓，某種癌症如大腸癌和乳癌（影響停經後婦女），以及膽囊病和膝骨關節炎）的風險。然而，因長期能量攝取不足而導致的體重過輕，或會增加貧血、心律不整、骨質疏鬆和骨折的風險。

9. 2024 年 6 月，中華人民共和國國家衛生健康委員會發布《「體重管理年」活動實施方案》⁵。這項為期三年的計劃旨在應對已成為當前重大公共衛生挑戰且日益嚴峻的超重肥胖問題。計劃致力於廣泛建立體重管理支持環境、顯著提升全民體重管理意識和技能、更加普及健康生活方式，並逐步形成全民參與、人人受益的良好局面。

10. 香港特別行政區政府一直有制定策略打擊肥胖問題，作為非傳染病預防策略的一部分⁶。為進一步推展有關工作，行政長官於《2025 施政報告》中宣布政府將參考國家和世衛的框架，提升市民對體重管理的自覺性，包括加強健康教育推廣、營造體重管理的社會環境、強化醫療機構治療方案、採取全生命周期健康促進策略和持續監測體重趨勢⁷。衛生署已經於 2026 年 3 月推出香港首份《體重管理行動計劃》，提出五項方針，匯聚多個政策局和部門的力量，促進中西醫協作，銳意透過不同活動和方法落實 15 項具體目標，全方位推動全港體重管理，和市民一同共築健康活力香港。《行動計劃》為期三年，按年度訂立不同主題，包括「提高意識」、「積極改變」和「持續成為生活的一部分」⁸。

11. 肥胖的根本成因，為從食物和飲料中所攝取的能量，與身體在維持正常機能和進行日常活動中所消耗的能量出現失衡。因此，為阻止超重和肥胖的上升趨勢，社會須解決不健康飲食和體能活動不足的問題。

⁵ 中國疾病預防控制中心。《「體重管理年」活動實施方案》解讀。

https://www.chinacdc.cn/ztxm/tzgl/202502/t20250225_304547.html

⁶ 衛生署《邁向 2025：香港非傳染病防控策略及行動計劃》

https://www.chp.gov.hk/files/pdf/saptowards2025_fullreport_tc.pdf

⁷ 《行政長官 2025 施政報告〈附篇〉》

https://www.policyaddress.gov.hk/2025/public/pdf/supplement/supplement-full_tc.pdf

⁸ 衛生署。《體重管理行動計劃》

https://www.change4health.gov.hk/tc/weight_management/index.html

I) 健康飲食

- 為維持健康的體重，個人需於能量的攝取和消耗之間取得平衡，即從食物和飲料中的攝取的能量須等於所消耗的能量。因此，透過「健康飲食」控制能量攝取至關重要。健康飲食不但關乎進食的食品和分量，還關乎進食的時間和方式。若所攝取的能量多於進行日常活動、維持身體機能和支持成長所需的能量，就會導致體重增加（主要為脂肪），長期更會導致超重和肥胖。相反，若個人攝取的能量少於所消耗的能量，則會導致體重減輕⁹。

- 攝取過多能量的成因，或為頻繁進食高脂或高糖的食物，以及進食高纖食物（如水果、蔬菜、全穀類和豆類）不足。有關避免攝取過多能量的建議，請參閱附件 II。

- 為於購買食物時作出明智和健康的選擇，營養資訊的作用不可或缺。營養標籤為有系統地呈現預先包裝食物營養資訊的方式，而標籤上的「1+7」是指能量值和 7 種指定營養素（即蛋白質、碳水化合物、總脂肪、飽和脂肪、反式脂肪、鈉和糖）的含量。

- 閱讀營養標籤的三個簡易步驟為：

1. 留意營養標籤上使用的食物參考量。
2. 一併閱讀能量和營養素含量以及食物參考量。
3. 參考營養素參考值百分比（%NRV）（如有），查看食物中能量或某種營養素含量是否過多或過少¹⁰。

- 衛生署推出「星級有營食肆」運動，鼓勵食肆「營」接健康潮流，煮出清新味道，創作招牌「有營菜式」，即「蔬果之選」（多蔬果）及「3 少之選」（少油、少鹽和少糖）的菜式，讓市民在外出用膳亦有更多更健康的選擇。專題網站¹¹設有「星級有營食肆」搜尋功能，並上載超過 200 個有營食譜，讓市民可以在家亦可自己烹調「有營菜式」。

II) 體能活動

- 進行日常活動和維持身體機能所需的能量，因個人的性別、年齡、身體組成和體能活動水平而異。

- 體能活動是指任何由骨骼肌所產生並需要能量消耗的任何身體活動，這可以是在日常工作、學校、家居和社區環境中進行的娛樂和消閒活動（如玩耍、遊戲、體育或有計劃的運動）、交通往來（如步行和踏單車）、職務或家務的一部分。久坐不動的生活方式和缺乏運動，會減少身體的能量消耗，從而增加肥胖的風險。

⁹ 世界衛生組織（2020 年 4 月 29 日）。〈健康飲食：重要事實〉。

<https://www.who.int/zh/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

¹⁰ 食物安全中心（2009 年 9 月）。〈如何閱讀營養標籤〉。

https://www.cfs.gov.hk/tc_chi/programme/programme_nifl/files/HOWTOREAD_C.pdf

¹¹ 「星級有營食肆」運動專題網站 <https://restaurant.eatsmart.gov.hk/>

- 根據衛生署所進行的 2023 年度健康行為調查，有 14.8% 的 18 歲或以上人士（16.0% 女性和 13.4% 男性）體能活動水平不足，未能符合世衛所建議的體能活動量¹²。世衛建議成人每星期進行最少 150-300 分鐘中等強度的帶氧體能活動；或最少 75-150 分鐘劇烈強度的帶氧體能活動；或等量的中等強度和劇烈強度所組合的體能活動，以獲得顯著健康裨益¹³。
- 缺乏體能活動為導致肥胖、長期病患和早逝的主要風險因素。為協調各方，加強行動推廣體能活動，世衛於 2018 年發布了《2018-2030 年促進身體活動全球行動計劃：加強身體活動，造就健康世界》，敦促各成員國推行適當計劃，提高國民的體能活動水平¹⁴。衛生署亦於 2021 年設立跨界別的推廣體能活動專責小組。
- 因應個人的體力和所投入的能量多寡，體能活動的種類可以光譜的形式呈現，範圍由低能量消耗水平、代謝當量（METs）少於或相等於 1.5 的靜態活動，經代謝當量為 3.0 至 5.9 的中等強度體能活動，至代謝當量大於或相等於 6.0 的劇烈強度體能活動¹⁵，詳情請參閱附件 III。
- 養成恆常運動習慣，通常涉及一個漸進的過程，從沒有意圖進行體能活動，到希望實踐更活躍的生活方式，定期進行體能活動，並維持運動的習慣，當中亦需採取策略性方針，避免各種令人難以實踐活躍生活方式的障礙，詳情請參閱附件 IV。
- 體能活動各式各樣，個人可根據自己的興趣、空閒時間、技能、健康狀況或能力作出選擇。體能活動不足或討厭運動的人士，應多了解體能活動對健康的裨益，為自己的健康作出明智的選擇，齊齊動身¹³。

2026/27 年度計劃

12. 鑒於上述資訊，「我好『叻』」社區健康推廣計劃將於 2026/27 年度以「全民體重管理 - 提高意識」為中心主題，透過健康促進策略，推廣「健康飲食」和「恆常體能活動」。有關計劃將從以下各點提高健康素養，以解決體重管理問題：

➤ 推廣體重管理：

¹² 衛生署。《2023 年度健康行為調查報告書》。

<https://www.chp.gov.hk/tc/static/101105.html>

¹³ 世界衛生組織（2024 年 6 月 25 日）。〈身體活動：重要事實〉（2025 年 12 月 10 日擷取）。

<https://www.who.int/zh/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

¹⁴ 世界衛生組織（2028 年 6 月 1 日）。《2018-2030 年促進身體活動全球行動計劃：加強身體活動，造就健康世界》（只備英文版）（2025 年 12 月 1 日擷取）。

<https://www.who.int/publications/i/item/9789241514187>

¹⁵ 衛生署《非傳染病直擊》（2023 年 7 月）。〈將體能活動成為「不可缺」的習慣〉。

https://www.chp.gov.hk/files/pdf/ncd_watch_july_2023_chin.pdf

- 對自身的體重狀況有所自覺
- 準確地進行自行評估體重指標，以及正確測量和闡釋指標的方法（附件 I），有關指標包括：
 - ✓ 體重指數
 - ✓ 腰圍
 - ✓ 腰臀比例
- 個人須主動學習管理體重，並實踐健康的生活方式。此外，家人亦須互相支援，以維持健康體重。

➤ 推廣健康飲食：

- 攝取能量的概念
 - ✓ 食物中的能量
 - ✓ 健康飲食實用建議（附件 II）
- 於購買食物時作出明智選擇：
 - ✓ 查看預先包裝食物的營養標籤
 - ✓ 「星級有營食肆」提供「蔬果之選」（多蔬果）及「3 少之選」（少油、少鹽和少糖）的菜式

➤ 推廣體能活動：

- 不同強度體能活動的種類（體能活動光譜）：
 - ✓ 教育如何衡量身體在進行體能活動期間所消耗的能量指標，例如代謝當量（附件 III）
- 有關作出行為轉變以實踐更活躍生活方式的建議（附件 IV）

13. 工作計劃

<p>● 簡介會</p> <p>衛生署將舉辦簡介會，向有興趣參加計劃的協作機構介紹計劃內容和協作詳情</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 對象：各協作機構代表（健康城市計劃、非政府機構和公共屋邨） ▪ 日期：2026 年 4 月
<p>● 工作坊</p> <p>衛生署將舉辦工作坊，與協作機構分享本年度主題的相關健康資訊和實用建議，以便參與機構在地區進一步推廣有關信息。</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 對象：參與的健康城市計劃、非政府機構和公共屋邨 ▪ 日期：2026 年 6 月

● **地區活動**

協作機構會透過舉辦社區活動，推廣相關健康信息。衛生署會提供相關的專業支援，包括健康教育教材。

- 對象：公眾
- 日期：2026年6月至2027年3月

衛生署
健康促進處
2026年3月

主要的體重指標

體重指數 (BMI)

體重指數的計算方法是：體重（公斤）／身高（米）X 身高（米）

體重指數(公斤／米 ²)	香港的華裔成年人分類
低於 18.5	過輕
18.5 – 22.9	標準
23 – 24.9	超重
≥25	肥胖

腰圍 / 腰臀比例

中央肥胖（俗稱「大肚腩」），即腹部積聚過量脂肪，是引致多種慢性疾病的風險因素。對於一般亞洲成年人而言，腰圍/ 腰臀比例相等於或超出以下水平，將被界定為中央肥胖。一般而言，腰圍愈大或腰臀比例愈高，罹患慢性病的風險就愈高。

性別	腰圍(厘米)	腰圍(吋)	腰臀比例
男	90	約 36	0.9
女	80	約 32	0.85

正確量度腰圍、臀圍及計算腰臀比例的方法

量度器

- 使用有刻度、無彈性的軟尺

準備

- 應直接在皮膚上量度。如不可行，可隔着輕便的衣服量度

量度腰圍

- 雙腿併立，將身體重量平均分布於雙腳
- 將量尺放在最後一條肋骨下緣和髌骨頂部的中間，確保量尺圍在另一側同一位置上
- 量尺須緊貼皮膚，但不要拉太緊，以免擠壓皮膚
- 正常呼氣後量度腰圍，記錄量值至最接近的 0.1 厘米

量度臀圍

- 雙腿併立，將身體重量平均分布於雙腳
- 將量尺沿臀部最突出的部份圍一圈
- 量尺須緊貼皮膚，但不要拉太緊，以免擠壓皮膚
- 記錄量值至最接近的 0.1 厘米

計算腰臀比例

腰圍除以臀圍，例如：

$$\text{腰圍 (90 厘米)} \div \text{臀圍 (71 厘米)} = \text{腰臀比例 (1.27)}$$


— 成年人士量度腰圍時量尺的正確位置
— 成年人士量度臀圍時量尺的正確位置

避免攝取過多能量的建議¹⁶

買菜時.....

- 盡量購買新鮮食物，因為罐頭和加工食物通常添加了大量糖和油分，或選用高脂肪高能量食材。
- 選擇瘦肉，避免購買腩肉、排骨等高脂肪肉類。
- 多購買不同種類的蔬菜。多吃蔬菜能增加食物的體積，增加飽肚感，有助減少整體進食過量的情況。我們建議每天進食最少 3 份（約 240 克或 6 兩）蔬菜。
- 選購低脂或脫脂奶、低脂奶類產品或沙律醬等。

烹調時.....

- 烹調前先去除肉類中所有可見脂肪或禽肉的皮，並在烹調後丟掉剩餘脂肪。
- 選用天然調味料，如蒜、薑或檸檬汁，有助減少使用高糖分或高脂肪醬汁。
- 嘗試以蒸、燉、炆、白焯或少油快炒等低脂肪烹調方法烹調菜式。
- 用生粉加水或清湯等用低脂食材製成的汁料，以減少烹調菜式時使用的油分。
- 選用健康植物油，和避免使用牛油和豬油等動物脂肪。雖然植物油和動物脂肪所含的熱量相等，但動物脂肪含大量飽和脂肪，可增加血液中膽固醇水平和增加患上心血管疾病的風險。
- 撇去湯表面的脂肪與油分。

外出進餐時.....

- 忌廉湯的脂肪含量較高，餐湯可選擇菜湯或清湯。
- 先喝湯和吃蔬菜，因這會增加飽肚感，減少過量進食肉類和穀物。
- 減少進食含大量脂肪的醬汁，例如肉汁和用奶油製成的白汁。
- 減少進食肥肉、家禽的皮和動物內臟等含動物脂肪和膽固醇的食物。
- 注意食肆提供的肉類分量，有時候可能會過多。成年人平均每天只需進食 5 至 8 兩肉類（及其代替品，包括家禽、海鮮、蛋與豆類及豆製品）。
- 減少進食炒飯或炒麵，並避免進食添加了肉汁或動物脂肪醬汁的肉類或穀物。
- 選擇無添加糖的飲料，以減少糖分及能量的攝取。
- 盡量減少使用醬油。用沙律醬、茄汁與辣椒醬調味，會增加食物中的能量和脂肪含量。

¹⁶ 衛生署。〈預防肥胖與飲食建議〉。<https://www.chp.gov.hk/tc/static/90042.html>

香港常見菜式所含的能量比較

	高能量食物	卡路里 (千卡/每一 份)	脂肪 (克/每一 份)	低能量食物選擇	卡路里 (千卡/每一 份)	脂肪 (克/每一 份)	解釋
1.	鮮茄牛肉配炒飯	1200	37	番茄蛋鮮牛肉湯泡飯	719	13	<p><u>能量與脂肪比較：</u> 每份「鮮茄牛肉配炒飯」相比「番茄蛋鮮牛肉湯泡飯」所提供的能量約多出 481 千卡，而脂肪則約多出 24 克。</p> <p><u>原因：</u> 炒飯在烹調過程中通常加入較多油分及醬汁，因而令整體能量及脂肪含量上升。</p> <p><u>健康飲食建議：</u> 建議選擇湯飯或白飯代替炒飯，以減少油分及整體能量攝取。如情況許可，應要求醬汁減量或分開上桌，以控制菜式的醬汁用量。</p> <p>餐廳提供的飯或麵分量往往較大，若分量過多，可考慮要求細份或與他人分享，以避免進食過量。</p>

	高能量食物	卡路里 (千卡/每一 份)	脂肪 (克/每一 份)	低能量食物選擇	卡路里 (千卡/每一 份)	脂肪 (克/每一 份)	解釋
2.	鴛鴦炒飯	1500	49	菜片瑤柱鴛鴦蛋 燴飯	317	11	<p><u>能量與脂肪比較：</u> 每份「鴛鴦炒飯」相比「菜片瑤柱鴛鴦蛋燴飯」所提供的能量約多出 1,183 千卡，而脂肪則約多出 38 克。</p> <p><u>原因：</u> 「鴛鴦炒飯」的高能量與高脂肪主要來自所使用的忌廉汁與茄汁，這些醬汁普遍含有額外添加的脂肪和糖分，加上炒飯的過程中需使用大量油分，會令菜式的脂肪和能量含量進一步上升。</p> <p>相反，由星級有營食肆烹調的「菜片瑤柱鴛鴦蛋燴飯」則採用較清淡的芡汁及較少油分，並加入蔬菜，令整體營養更為均衡，有助控制脂肪及整體能量攝取。</p> <p><u>健康飲食建議：</u> 選擇醬汁較少、蔬菜比例較高的菜式。建議減少選擇含忌廉或濃味醬汁的菜餚，有助減少脂肪、糖分和鈉的攝取。</p>

	高能量食物	卡路里 (千卡/每一 份)	脂肪 (克/每一 份)	低能量食物選擇	卡路里 (千卡/每一 份)	脂肪 (克/每一 份)	解釋
3.	焗豬扒飯	1300	60	焗南瓜海鮮糙米飯	626	15	<p><u>能量與脂肪比較：</u> 每份「焗豬扒飯」相比「焗南瓜海鮮糙米飯」所提供的能量約多出 674 千卡，而脂肪則約多出 45 克。</p> <p><u>原因：</u> 「焗豬扒飯」的能量較高，主要來自芝士、炒飯所使用的食油，以及豬扒本身較高脂肪的部位，令菜式的脂肪和能量含量均顯著上升。相比之下，由星級有營食肆烹調的「焗南瓜海鮮糙米飯」則採用低油、較清淡醬汁的烹調方式，並選用海鮮等低脂蛋白質食材，因此菜式的能量與脂肪含量相對較低。此外，糙米屬於全穀類，膳食纖維豐富，有助提升飽肚感；如配以均衡飲食，或有助體重管理。</p> <p><u>健康飲食建議：</u> 建議選擇低脂蛋白質來源（如魚類、海鮮、豆腐或去皮家禽，並應去除肉類上可見的脂肪），以控制脂肪攝取。全穀類主食（如糙米）含高膳食纖維，可進一步促進腸道健康。此外，應減少選擇含芝士或忌廉的菜式，以減少攝取能量與脂肪。</p>

	高能量食物	卡路里 (千卡/每一 份)	脂肪 (克/每一 份)	低能量食物選擇	卡路里 (千卡/每一 份)	脂肪 (克/每一 份)	解釋
4.	時菜牛肉炒河粉	1000	36	海鮮意粉配香草 番茄醬	538	7	<p><u>能量與脂肪比較：</u> 每份「時菜牛肉炒河粉」相比「海鮮意粉配香草番茄醬」所提供的能量約多出 462 千卡，而脂肪則約多出 29 克。</p> <p><u>原因：</u> 河粉在製作過程中通常會加入油分，且在炒製時容易吸油，導致菜式的整體脂肪含量上升。</p> <p>相比之下，星級有營食肆所烹調的意粉則採用先汆水、後少油快炒的方式處理，有助降低脂肪含量。意粉本身的吸油率亦較低，加上所選用的蛋白質來源（如蜆和蝦）均屬低脂海鮮類，因此菜式的整體能量與脂肪含量相對較低。</p> <p><u>健康飲食建議：</u> 建議選擇以少油快炒方式烹調的粉麩或意粉菜式，並避免加入過多油分和濃味醬汁，以減少整體脂肪攝取。</p>

	高能量食物	卡路里 (千卡/每一 份)	脂肪 (克/每一 份)	低能量食物選擇	卡路里 (千卡/每一 份)	脂肪 (克/每一 份)	解釋
5.	豉椒排骨炒麪	1500	91	雞絲雜菜闊條麪 配意式茄醬	153	17	<p><u>能量與脂肪比較：</u> 每份「豉椒排骨炒麪」相比「雞絲雜菜闊條麪配意式茄醬」所提供的能量約多出 1347 千卡，而脂肪則約多出 74 克。</p> <p><u>原因：</u> 排骨本身屬於高脂肪肉類（每 100 克含約 15 克脂肪），而烹調炒麪亦需使用大量食油，這些因素均令菜式的整體能量與脂肪含量顯著較高。</p> <p>相反，由星級有營食肆烹調的「雞絲雜菜闊條麪配意式茄醬」則選用去皮雞絲（每 100 克含約 4 克脂肪）等相對低脂的蛋白質來源，並以少油快炒方式烹調，令整體能量及脂肪含量相對較低。</p> <p><u>健康飲食建議：</u> 建議選擇低脂蛋白質來源（如魚類、海鮮、豆腐或去皮家禽，並應去除肉類上可見的脂肪），有助減少脂肪攝取。此外，應避免選擇以高脂肉類及濃味醬汁炒製的意粉或粉麪菜式，以更有效控制總能量和脂肪攝取量。</p>

	高能量食物	卡路里 (千卡/每一 份)	脂肪 (克/每一 份)	低能量食物選擇	卡路里 (千卡/每一 份)	脂肪 (克/每一 份)	解釋
6.	炒米粉	660	19	鮮魚湯田園健康 雜菜米線	474	8	<p><u>能量與脂肪比較：</u> 每份「炒米粉」對比「鮮魚湯田園健康雜菜米線」所提供的能量約多出 186 千卡，而脂肪則約多出 11 克。</p> <p><u>原因：</u> 炒米粉在烹調過程中通常需要加入大量食油，令菜式的整體能量與脂肪含量大幅上升。</p> <p>相反，由星級有營食肆烹調的「鮮魚湯田園健康雜菜米線」則以清魚湯烹調，所需油分較少，令整體能量及脂肪含量相對較低。</p> <p><u>健康飲食建議：</u> 建議選擇以清湯烹調的湯麩或湯飯類菜式，並搭配豐富蔬菜與低飽和脂肪蛋白質來源（例如魚類、豆腐、海鮮或去皮雞肉），有助減少多餘脂肪攝取，同時提升菜式的整體營養價值與飽足感。</p>

體能活動光譜

活動	靜態活動	低強度的體能活動	中等強度的體能活動	劇烈強度的體能活動
代謝當量*	≤ 1.5	1.6-2.9	3.0-5.9	≥ 6.0
例子	<ul style="list-style-type: none"> • 坐着、斜躺着或躺着看電視、玩電腦遊戲或閱讀 • 坐着打字或進行其他桌面工作 • 乘坐汽車、巴士、電車或火車 	<ul style="list-style-type: none"> • 站立 • 慢步 • 溫和的伸展運動 • 除塵、洗碗或熨衣服等低等體力勞動的家居活動 	<ul style="list-style-type: none"> • 快步行 • 慢速行樓梯 • 慢速踏單車 • 慢速游泳 • 洗擦地板、浴室或浴缸等中等體力勞動的家居活動 	<ul style="list-style-type: none"> • 緩步跑或跑步 • 快速踏單車 • 快速游泳 • 跳健康舞 • 競技運動，例如踢足球、打籃球、打羽毛球等 • 搬運家居用品上樓、搬箱子或家具等劇烈體力勞動的家居活動

*代謝當量是衡量身體在活動時消耗多少氧氣或能量的單位。在進行任何活動時，身體活動愈多，氧氣的消耗量就會愈大，代謝當量也會相對愈高。

進行體能活動的常見障礙及應對方法

障礙	應對方法
覺得疲倦或缺乏體力	<ul style="list-style-type: none"> • 把體能活動編排在每天體力較充沛的時間進行 • 三餐定時和健康飲食，有助提升活力和抵抗疲倦 • 從進行少量體能活動開始，循序漸進地增加活動時間和強度
太忙或沒有多餘時間	<ul style="list-style-type: none"> • 檢視自己的作息時間表，每日撥出 2 至 3 段 10、15 或 20 分鐘的時間進行體能活動 • 透過做家务來做運動 • 把體能活動、短距離步行或站立融入日常生活中，例如乘車時提早一個站下車，並走完餘下的路；以行樓梯代替使用電梯或自動扶手梯；看電視時原地踏步；在聊電話時來回踱步；在疊衣服、熨衣服或進行其他家務時保持站立
懶惰、缺乏動力或同伴	<ul style="list-style-type: none"> • 選擇喜歡的活動 • 訂立可達到的目標，並循序漸進 • 定期邀請朋友、同事或家人一起做運動 • 帶狗散步 • 參與運動或舞蹈課程，跟導師及其他參加者一起運動 • 參與運動挑戰項目，例如步行挑戰，並與朋友或家人結伴進行，當達到所定的步數目標，互發短訊和「成功表情符號」 • 使用有助提升動力的工具，例如運動手機應用程式，監察進度和保持運動熱情
久缺技巧或資源	<ul style="list-style-type: none"> • 選擇不太需要技巧及設備的活動，例如步行和行樓梯 • 用載有 500 毫升水的水瓶或一本厚書作為啞鈴鍛鍊二頭肌；用穩固的矮櫈作台階做踏步運動；用毛巾進行阻力運動 • 找尋及使用便宜又方便的社區資源，例如找出及使用社區內的公園或緩步徑、查閱及參與康樂及文化事務署舉辦的社區休閒和體育活動 (https://www.lcsd.gov.hk/)