

貧窮與肥胖正相關 貧較富戶易出胖童

駐香港臺北經濟文化辦事處派駐人員

提供日期：民國 102 年 11 月 13 日

香港大學兒童及青少年科學系本(102)年研究貧窮與肥胖的關係，隨機訪問了香港四百間中、小學共萬多名學童，量度身高體重，按其學校地區的社會經濟情況，分成優勢、一般及基層社區分析。結果發現社區的學童肥胖風險，較富有的高出近三成，當中高小至初中學生的肥胖問題最明顯，研究認為基層家長傾向讓小孩進食廉價易飽的高脂食品，常以餸汁拌飯，且缺乏運動所致。

負責研究的香港港大兒童及青少年科副教授葉柏強分析，基層家庭受經濟所限，傾向給兒童進食較多廉價、易飽的高脂食品，如蒸肉餅、煎魚仔、鹹魚榨菜、炸雞腿，以及午餐肉等；高小至初中學童踏入發育時期，過重及肥胖問題更明顯。香港尚營坊高級營養顧問黃凱詩則指，炸雞腿、餐肉等均為高脂食品，已超出學童每日攝取 1,300 卡路里之限量，不可多吃。

香港小童群益會總幹事羅淑君表示，不少香港基層家長工時長，沒時間帶子女運動，部分更購買快餐飯盒，節省烹調時間及成本。香港立法會議員郭家麒建議，香港政府應補助低收入家庭、撥款予學校舉辦更多免費運動班，讓小朋友在不需家長陪同及支付交通費用下亦有足夠運動量。

香港鮮魚行學校校長梁紀昌透露，該校學童大多來自基層，學童家長教育程度普遍不高，飲食旨在求溫飽，只希望子女可以吃多一點，故未必着重均衡飲食；另一方面，為節省金錢，會傾向購買凍肉再煎炸，以吸引子女進食，配上麵包、即食麵等飽肚食物，少吃較貴蔬果。據梁校長表示，該校將撥出捐款港幣 50 萬元，讓全校學童每人免費參加兩個興趣班，以及購買水果，每星期派給學童。香港衛生署發言人指，日後會多方面推動健康飲食及恒常運動文化。

由於全球富裕社區都面對貧富不均，英美亦出現窮胖童問題。英國衛生部門於去(101)年 12 月公布，全國 11 歲貧窮家庭中的兒童，逾 24%有超重問題。當地官員分析指，問題源於貧窮家庭為子女提供大量廉價三文治及薯片等食物。美國《美國醫學期刊》曾經刊出一項

研究，指 15 歲至 17 歲貧窮青少年的超重比率為百分之二十三，較非貧窮青少年多逾六成。

資料來源：東方日報 貧戶較富家更易出胖童 20131110

http://orientaldaily.on.cc/cnt/news/20131110/00176_005.html

太陽日報 窮小孩易肥 20131110

http://the-sun.on.cc/cnt/news/20131110/00405_001.html

太陽日報 每餐六碗飯減至一碗 20131110

http://the-sun.on.cc/cnt/news/20131110/00407_002.html

太陽日報 英美亦有貧胖童問題 20131110

http://the-sun.on.cc/cnt/news/20131110/00407_003.html

