

警告：切勿侵犯版權

閣下將瀏覽的文章 / 內容 / 資料的版權持有者為消費者委員會。除作個人非商業用途外，閣下不得以任何形式傳送、轉載、複製或使用該文章 / 內容 / 資料，如有侵犯版權，消費者委員會必定嚴加追究法律責任，索償一切損失及律師費用。



肥胖新一代

聯合國糧食和農業組織2007年公布全世界有8億6千萬人營養不良。與此同時，世界衛生組織2007年全球健康報告卻指出全球有超過4億「肥胖」人士（註1），即他們的身體質量指數（Body Mass Index, BMI，計算體重和高度平方的值， kg/m^2 ）超出30。醫學界已有很多研究結果證明肥胖會引致許多疾病，而很多已發展國家（如美國和英國）正面對肥胖造成的公眾健康醫療問題。

香港情況

香港衛生署於06年4月進行的「行為風險因素調查」（註2）發現，23.4%的18-64歲人士屬肥胖（亞洲人標準為BMI > 25.0）。男性當中有31%，比女性的16.9%為高。

另一方面，香港中文大學體育運動科學系於2006年搜集了三萬多名學童體質數據，發現肥胖女生有12.4%，男生有15.6%，較1993年分別高出3.5%及4.3%，顯示學童肥胖情況惡化。有人擔心肥胖問題影響香港年輕一代的身體健康、心理健康與學習發展。

導致肥胖的主要原因

導致肥胖的主因是身體熱量的攝取及消耗失衡。假如我們從飲食中攝取的熱量高於消耗所需，多餘的熱量便成為脂肪儲存體內。雖然個別人士會受其年齡、性別、家族遺傳和人種等生理因素導致肥胖，但20世紀60年代後出現的普遍肥胖現象，則源於市場因素、科技進步和社會環境改變。

都市化生活

都市化將人與人之間的距離縮短，加速經濟商業活動，工作變得繁忙，享受生活

的時間減少，很多現代人不會花時間煮食。

快餐連鎖店利用推廣宣傳製造品牌效應。龐大宣傳經費要有一定生產規模支持，快餐連鎖店亦須維持低經營成本來提升競爭力，遂以快捷、價廉、重味、重量不重健康的食品吸引普羅消費者；提供高脂肪、高熱量食品：一頓快餐平均提供1,000至2,000卡路里，足以提供成年人每日所需的熱量（註3）。快餐連鎖店的生意模式日漸在世界各大城市普及，消費者外出用膳實難避免高脂肪和高熱量食品，在忙碌生活中亦不會騰出空閑去計算這些食物對身體的影響，往往攝取過多熱能，令身體積聚脂肪。如何在繁忙都市生活中保持良好飲食消費習慣，這個對消費者健康有深遠影響的問題，值得社會共同探討。

科技進步

隨著技術改良和新產品改善生活環境，已發展國家的人民，生活方式偏向低熱量消耗的活動，多以看電視和聽音樂等靜態活動來打發餘暇。加上工作自動化，越來越多採用節省人力的工具，特別是辦公室工作，花在電腦上的時間可能佔全日工作時間的六七成。以全球估計，成年人體能活動量不足（以每周少於2.5小時的中度活動為標準）的比率可能高達百分之五十（註4）。究竟消耗熱量太少抑或熱量攝取得太多才是肥胖的主因？找出答案對解決肥胖這個社會問題很有幫助。

2007年美國國家經濟研究局（NBER）的研究報告（註5）指出，除了都市化和科技進步等因素的影響外，肥胖問題的主因是從飲食攝取太多熱量，而低熱量消耗的現

代人生活並不構成重要影響。當富裕地區的消費者不自覺地攝取過多熱量，因而對食物產生過量需求的同时，已影響全球糧食市場，間接影響8億6千萬營養不良的人的食物供應。富裕地區的消費者如能放眼其他貧窮地方生活的人的糧食不足問題，或許會更積極自覺地不過量消耗食物，幫助解決自身的肥胖問題。

職業婦女

NBER報告指出，外出工作的母親用在購買家庭食物和煮食的時間，比沒有外出工作的母親為少，而且購買家庭食物偏重購買即食食品或現成食品，而這些加工食品一般都是高脂肪、高熱量而低營養價值的（註6）。報告亦發現外出工作的母親與子女共膳和活動的時間也比較少，對子女的飲食消費習慣缺乏瞭解，未能及早糾正。加上子女留在家中，長時間觀看電視，也間接令電視廣告宣傳的即食產品、現成食品和快餐連鎖店飲食文化影響着家庭飲食消費習慣。如果母親外出工作是為了讓子女有更好的物質消費，但卻顧此失彼，間接降低他們的飲食消費素質，影響子女健康，此中矛盾值得反思。

參閱資料：

1. 健康主題：肥胖，<http://www.who.int/topics/obesity/zh/index.html>，世界衛生組織。
2. 行為風險因素監測數字，<http://www.chp.gov.hk>，香港特別行政區衛生署衛生防護中心。
3. <15款熱門快餐當心越食越肥>，《選擇》月刊323期，第22-27頁，消費者委員會，2003年。
4. World Health Organization. Chronic disease information sheets. Physical activity. Available at: <http://www.who.int/>, 2005.
5. Sara Bleich, David Cutler, Christopher Murray, Alyce Adams "Why Is The Developed World Obese?" NBER Working 12954, 2007.
6. 營養資料查詢，http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/nutrient/indexc.shtml，香港特別行政區食物安全中心。