



healthy living

fact sheet

健康飲食 | 背景資料

- 證據顯示食用蔬菜和水果能降低患上慢性疾病的機會。¹
- 每天進食多一份蔬果可以降低兩成死亡因素。²
- 約六成12至18歲的卑詩省兒童進食蔬果不足，未符合標準建議的五份蔬果。³
- 減少飲用含糖飲料是控制肥胖症趨勢的最好辦法。⁴
- 生活在沒有穩定食物家庭的女士比擁有穩定食物家庭的女士更容易肥胖。⁵
- 英國小學實施的“Ditch the Fizz”計劃成功地降低過重兒童的人數。⁶
- 兒童每日所攝取的熱量有三成是來自於學校。⁷
- 自20世紀70年代以來，零食的進食量增至三倍(包括薯片，餅乾，爆玉米花，椒鹽脆餅)。⁸
- 一罐355毫升的汽水含十至十二茶匙的糖和140至160的卡路里。⁹
- 自20世紀70年代中期，北美洲的汽水飲用量增加了一倍。在1977年和1996年之間，汽水罐的容量從387毫升增長至588毫升。¹⁰
- 據美國調查顯示，自20世紀70年代起，許多市面上的快餐食品的份量(包括汽水，鹹味零食，漢堡包和甜點)開始變大，並持續增長。在20世紀80年代快餐食品的份量更是大幅增加。此趨勢與全球肥胖問題有關。¹¹
- 世界衛生組織表示，一個健康的校園環境是解決肥胖問題的關鍵策略之一。¹²

^{1,2} Khaw, K.T., et al., Relation between plasma ascorbic acid and mortality in men and women in EPIC-Norfolk prospective study: a prospective

³ Canadian Community Health Survey, Cycle 1.1 2000/01.

⁴ Apovian, C.M., Sugar-sweetened soft drinks, obesity and Type 2 diabetes. JAMA, 2004. 292(8): p. 978-9.

⁵ Wilde, P.E. and J.N. Peterman, Individual weight change is associated with household food security status. J Nutr, 2006. 136(5): p. 1395-400.

⁶ James, J., et al., Preventing childhood obesity by reducing consumption of carbonated drinks: cluster randomised controlled trial. BMJ 2004 328(7450): p. 1237.

⁷⁻¹² Food, Health and Well-Being in British Columbia, Provincial Health Officer's Annual Report 2005, BC Ministry of Health