



香港人頻密外出用膳與代謝綜合症關係密切 醫護界提倡健康烹調飲食之道以預防糖尿病

(二零零七年二月四日，香港) 由於香港人的飲食習慣改變，高脂、高糖的飲食方式，令港人患糖尿病和肥胖症的風險不斷增加。根據國際糖尿病聯會(International Diabetes Federation)的統計預測，到 2025 年，香港整體人口中有 12.8%是糖尿病患者；14.6%人口患有葡萄糖耐量減低(Impaired glucose tolerance)，全球排行第九。統計數字反映糖尿病對香港人的威脅正逐漸增加，情況不容忽視，是以醫護界呼籲，預防及控制糖尿病是港人當前要務。

香港人現時過著都市化生活，很多人也選擇外出用膳。由於代謝綜合症是預防糖尿病和多種心血管疾病的其中一個風險因素，養和醫院體格檢查部於 2005 年 4 月至 5 月期間，進行了一項「有關香港成年人外出飲食習慣與代謝綜合症研究」。

該研究以問卷調查方式，訪問了一群 30 至 79 歲香港成年人的外出飲食習慣。以下是數項重要調查結果：

男士

有頻密外出晚膳習慣的男士(即 1 星期超過 4 次外出吃晚飯) 相比其他男受訪者：

- 體重超出標準情況較多 ($p=0.0001$)
- 體質指數(Body Mass Index)較高 ($p<0.011$)
- 體脂比例較高 ($p<0.016$)
- 更重要的是，這些頻密外出晚膳的人士患代謝綜合症的風險，相比其他人士高出兩倍 [$p=0.039$, OR=2.454, 95% CI (1.048-5.476)]

註：調查結果已就受訪人士的年齡、吸煙習慣及飲酒習慣作出調整

女士

有頻密外出晚膳習慣的女士(即 1 星期超過 4 次外出吃晚飯)：

- 患上高三酸甘油脂的風險，較其他女受訪者高出 7 倍 [$p=0.017$, OR=7.100, 95% CI (1.460-34.523)]

註：調查結果已就受訪人士的年齡、吸煙習慣及飲酒習慣作出調整

養和醫院體格檢查部內分泌及糖尿病科專科楊紫芝教授表示：「在香港，外出用膳非常普遍，這項研究結果顯示，頻密外出用膳與患代謝綜合症的風險有著密切關係，以及可能引致其他嚴重的健康問題。」



楊教授補充說：「這項研究能夠提供更多數據，幫助了解外出用膳與代謝綜合症之間的關係。因為頻密外出用膳可能增加患代謝綜合症的風險，而在香港外出用膳實屬在所難免，我們建議制定食物政策的有關當局，鼓勵酒樓食肆向顧客提供更多健康食譜選擇。」

為加強市民大眾對預防及控制糖尿病的注意和認識，養和醫院樂胰會今天舉辦「樂『胰』樂『廚』新『煮』意烹飪比賽」。進入決賽的12隊隊伍，其中6隊為樂「胰」組，每隊需要設計和烹調一頓有助控制血糖的晚餐。另外，6隊樂「廚」組隊伍，每隊則需要設計和烹調一頓有助控制體重的晚餐。

養和醫院副院長鄭國熙醫生表示：「我們很高興看見大眾對今次烹飪比賽的熱烈反應，所有進入決賽的參賽隊伍不僅精於廚藝，還特別注意食物的營養價值，烹調出健康又美味的佳餚。我們盼望不久將來再次舉辦同類活動。」

- 完 -

傳媒查詢，請聯絡：

倫惠菁

養和醫院 – 公共關係經理

電話：2835 7855

電郵：sharonlun@hksh.com