

## 速食文化熾熱 逾八成港青為高膽固醇高危人士 港青高膽固醇 增加患上血管型失智症危機

\*\*\* 三皇集團有限公司推行「全城保健計劃」 \*\*\*

【香港·2012年10月16日】香港青年人生活節奏急速，經常外出用膳，為迎合港人快速進餐的飲食文化，超級市場及便利店都加設熟食部，一系列高膽固醇熟食四處可見。此速食文化對港人健康構成嚴重影響，絕對不容忽視。為提升香港市民對日常飲食及生活習慣的關注及對正視膽固醇問題的正確知識，三皇集團有限公司(下稱：三皇)早前委托香港大學民意研究計劃及天水圍街坊協會進行「港人飲食及生活習慣調查」，調查結果於今午舉行的新聞發布會內公布。此外，三皇更推出「全城保健計劃」，送出合共 1,000 份清醇寶及感冒 X 配方予天水圍街坊協會，以改善港人的健康質素。

是次發布會榮幸邀得三皇集團有限公司董事總經理王賢誌先生、香港大學民意研究計劃助理總監彭嘉麗小姐、天水圍街坊協會主席陳偉文先生、註冊營養師范梓揚先生、腦神經科醫生盧文偉醫生及註冊中醫師石敏棋小姐出席，從香港人的飲食習慣及生活狀況探討香港人高膽固醇年輕化問題及其存在風險。

「港人飲食及生活習慣調查」調查結果

三皇早前委托香港大學民意研究計劃及天水圍街坊協會進行「港人飲食及生活習慣調查」，訪問共 995 人。

香港大學民意研究計劃調查結果

香港大學民意研究計劃主要以電話訪問形式訪問 523 名市民，其助理總監彭嘉麗小姐指出結果顯示如以一日兩餐正餐(即午餐及晚餐)計算，逾六成(62%)受訪者每星期平均外出用膳或直接購買熟食四次或以上。當中近七成(69%)受訪者經常的烹調方法為蒸；近六成(58%)則常用炒的烹調方法。

健康生活習慣方面，六成半受訪者會於晚睡前 3 小時進食。逾五成半(56%)市民沒有定期檢驗身體膽固醇指數有否超標。

天水圍街坊協會調查結果 天水圍街坊協會於香港八區，包括：荃灣、屯門、元朗、天水圍、上水、粉嶺、大埔、深水埗及東涌進行 472 份「港人飲食及生活習慣調查」，結果如下：

飲食習慣 部分：

- 六成受訪者每星期平均到超級市場及便利店購買預先煮好的熟食三次以上。
- 當中超過八成(83%)受訪者經常於超級市場購買炒粉麵類(包括：星州炒米、揚州炒飯、乾炒牛河)；七成半受訪者則經常購買壽司。
- 超過八成(84%)受訪者經常於便利店購買及進食燒賣；其次為魚蛋 (66%)及香蒜撈麵 (53%)。
- 逾八成(81%)受訪者最經常烹調菜心炒牛肉；另七成人士常烹調西蘭花炒鮮魷。
- 近六成(58%)受訪者最經常烹調鹹蛋蒸肉餅；另逾四成(41%)常烹調三色蛋。
- 只有 2%受訪者於進食或煮食時最留意食物的膽固醇值。

生活健康習慣部分:

- 只有 1 成多受訪者於空餘時間做運動。

對膽固醇的認知部分:

- 近八成(78%)受訪者不知道自己的膽固醇指數。
- 八成半受訪者不知道高膽固醇會引起情緒問題或影響情感功能。
- 逾六成半(66%)受訪者表示會擔憂自身及家人的膽固醇問題。
- 逾八成半(86%)受訪者表示擔心產品安全性而不服用降膽固醇產品，其次是不知道產品功能(62%)及經濟問題 (31%)。
- 超過七成(71%)受訪者表示會考慮嘗試可於一個月內降低身體膽固醇水平的產品。

速食文化致高膽固醇問題年輕化 營養師范梓揚表示身體主要透過兩個途徑攝取膽固醇，包括 30%由食物中直接攝取及 70 %

由脂肪在肝臟合成。因此進食對膽固醇值有密切關係。以往只有老人聽到膽固醇聞風色變，但近年青年人外出用膳的情況愈來愈普遍，新興的超級市場及便利店熟食部更成為青年人的進餐熱點，使港人高膽固醇問題有年輕化的趨勢。

每天膽固醇攝取量不應多於 300 毫克 從天水圍街坊協會的問卷調查結果可見香港青年人經常進食高膽固醇食物，對身體構成嚴重影響。他指出其中有受訪者平均每天進食兩碟炒粉麵類，例如：星洲炒米、揚洲炒飯，每年膽固醇攝取量已超標約 3.5 倍，長期攝取過量膽固醇會對健康構成嚴重影響。他建議每天膽固醇攝取量不應多於 300 毫克。問卷調查發現不少市民雖然以蒸方法烹調食物，但其食材多是高膽固醇食物，如三色蛋、鹹蛋蒸肉餅、土魷蒸肉餅等，營養師提醒市民即使在家煮食都需要慎選低膽固醇食材。

由於膽固醇可由脂肪在肝臟合成，高飽和脂肪及反式脂肪的食物會提升膽固醇水平，因此，營養師建議市民同時需要留意食物的高飽和脂肪及反式脂肪值。營養師范梓揚建議女士每天飽和脂肪脂肪攝取量約 16.7 克及男士攝取量約 22.2 克。

高膽固醇可致血管型失智症 腦神經科醫生盧文偉醫生指高膽固醇是造成血管型失智症的主因之一，血管型失智症是香港失智症第二大病症，患者佔所有的 22.4%。<sup>i</sup> 當血漿中的膽固醇過高，導致腦血管栓塞，使腦細胞死亡。

血管型失智症的徵狀包括：步履不穩、行動愈來愈遲緩、平衡力下降、經常無故跌倒、善忘及記憶力減退，經常弄錯放東西的位置，後期親友、地點和時間亦開始混淆、注意力及集中力下降、反應遲緩：無法如正常人一樣對刺激做出恰當的反應，或者反應得較慢、手腳無力、尿頻、尿急及其他泌尿系統疾病、說話不清、吞嚥困難。

除了生理問題外，血管型失智症亦同時影響患者的情感功能，包括：性格突變：即使是性情溫和者，也可能突然變得脾氣暴躁，以及對身邊事情感冷漠，面對自己本來感興趣的人和事也變得漠不關心，對患者及照顧病患者心理及生活造成困擾。

盧文偉醫生表示中年時膽固醇水平只是略高，於 30 年後患血管型失智症的風險增加 5 成。<sup>ii</sup>由於血管型失智症暫時未有藥物治療，因此預防膽固醇過高是最有效防止患病的方法。

# 新聞稿

## Press Release

---

中醫提倡最有效最平衡降膽固醇配方：石斛、丹參、絞股藍 註冊中醫師石敏棋小姐表示高膽固醇主因主要分兩大類：其一為飲食肥甘厚味，另一原因為中年以後腎氣漸衰，致脾胃功能失調。石敏棋中醫師指出很多中藥都有降膽固醇的療效，當中以絞股藍、丹參兩種最為有效，可行氣活血祛瘀，但除祛瘀除濁，也應該平衡體內陰陽氣血，因此，中醫建議應同時服用有滋養作用的藥材，如石斛，做到攻補兼施，標本同治之效。

石斛更可改善記憶減退的問題，其主要化學成份之藥性與非甾體類抗炎藥（NSAID）相似，因此可調節免疫系統、抗炎、擴張血管、抗凝血。而臨床用藥也發現長期大劑量服用非甾體類抗炎藥可有助防治失智症。<sup>iii</sup>\*\*\*藥材之詳盡藥效，可參看附表

「清醇寶」有效清醇及滋養身體 有見於香港人速食文化愈來愈嚴重，使三高，特別是高醇問題有年輕化現象，對腦部的情感功能構成嚴重影響，而且高膽固醇問題難以從表面察覺，必須驗血檢驗膽固醇值。為關注膽固醇及血脂人士，三皇推出全新保健產品 - 「清醇寶」。以「石斛」、「丹參」、「絞股藍」等名貴成份組成「清醇·滋養」組合，這組合根據中醫藥理有攻補兼施作用，有效降醇、清脂、提升血管彈性、增強血液流暢、有助血管年輕化及改善心腦血管健康。

「全城保健計劃」為改善香港人的健康質素，三皇集團有限公司董事總經理王賢誌先生宣佈推行「全城保健計劃」，三皇集團有限公司將送出 1,000 份「清醇寶」及「感冒 X 配方」予天水圍街坊協會，以提倡預防勝於治療的健康訊息及改善港人的健康質素。

相片下載：<http://media.new-point.com> Login：npftp39 Password：ftp6232

###

本新聞稿由新角度市場服務有限公司（New Point Marketing）代發，傳媒垂詢：

Ms. Lily Chan	電話：3589 3899 / 9472 2442	電郵：lily@new-point.com
Ms. Angela Tang	電話：3589 3859 / 6341 5298	電郵：angela@new-point.com

# 新聞稿

## Press Release

編輯垂詢

有關 三皇 集團有限公司 三皇集團有限公司成立於二零零七年五月，是王氏港建國際(集團)有限公司(WKK)的附屬公

司。集團提倡中醫治未病，運用中醫特有之體質辨識，整體調理以恢復健康狀態，並預防疾病或病後復發。三皇集團積極尋求中醫藥專才，將優質之中醫藥引入香港，提升中成藥之產品質素，確保品質優良及符合香港衛生署之嚴格標準。集團亦會定期舉辦健康講座，推廣活動，藉此讓更多香港人明瞭，只有強身才能夠防病，只有重視養生才能強身，並把養生知識貫徹到日常生活中，為香港人帶來真正的健康生活。網址：

<http://www.3kings.com.hk>

查詢熱線: 2343 4311

香港大學 民意研究計劃

香港大學民意研究計劃成立於 1991 年，現為香港大學社會科學學院管轄。旨在為學術界新聞界、決策人員及社會人士提供有用的民意數據，服務社會。

天水圍街坊協會

天水圍街坊協會於 2004 年由三位從區外遷入、擁有共同理念的人士創立，主力為長者及幼兒提供支援服務，惠澤社群。協會從天水圍出發，率領及鼓勵各義務工作者及天水圍街坊積極參與社會服務，貢獻全港社區。

附表:

藥材	功效	標與本
石斛	滋陰清熱, 益胃生津, 保益明目	補本
丹參	活血化瘀, 涼血養血, 除煩安神	攻標
絞股藍	清熱解毒, 滋補強身	攻標

---完---

<sup>i</sup> 衛生署長者健康服務聯同香港中文大學醫學院精神科學系於 2005 年 10 月至 2006 年 8 月間進行之研究  
Prevalence of dementia in the Hong Kong community – a population survey in 2005/06 (provisional). Hong Kong SAR: Elderly Health Services,  
Department of Health and Department of Psychiatry, Chinese University of Hong Kong; 2006

<sup>ii</sup> Dementia & Geriatric Cognitive Disorders. 2009;28:75–80

<sup>iii</sup> 中國中醫藥現代遠程教育第 9 卷第 4 期