



新聞稿 PRESS RELEASE

香港嬰幼兒童生長和營養研究

根據香港中文大學兒科學系一項研究顯示，本港的嬰幼兒童（出生至五歲）的營養已經基本足夠，如果不加注意，反會導致肥胖。

香港中文大學兒科學系於一九八四年成立「生長和營養研究小組」，主要研究香港地區嬰幼兒童的生長和營養狀況，研究工作得到多個國家和地區的支持和進行協作研究，經過六年的努力現已獲得成果。

首先，研究小組發現香港兩歲以內嬰幼兒獲得的營養非常足夠。嬰幼兒童期是生命中生長速度最快的時期，所以嬰幼兒童特別是斷奶期間（一至二歲）嬰幼兒的營養問題十分重要。過去曾有資料顯示香港嬰兒在斷奶期的營養不足。到了八十年代，香港的社會和經濟都有了顯著進步，嬰兒膳食的營養價值也有所改善，他們所攝取的熱量、鐵質及維生素D都足夠所需，蛋白質攝入量更比世界衛生組織建議的水平高二至四倍。

另外，研究小組曾連續觀察一百七十四名健康兒童從出生到五歲的生長（包括體重、身長、頭圍）從而制訂生長標準，並發現與六、七十年代資料比較，香港嬰幼兒童在八十年代已達到最佳生長狀況。香港目前各醫院應用的所謂「生長狀況標準」（即生長曲線圖），都是參考六十年代的調查結果而制訂，與目前的情況相差太遠，研究小組建議有關部門盡早制訂新的生長狀況標準，以便有關單位可以統一應用。

研究小組指出，目前香港嬰幼兒童的營養已經基本足夠，如果加意注意，容易導致營養過多，出現肥胖。在嬰幼兒期階段，父母往往比較留心他們的飲食，但是隨著年齡增長，尤其在初入學階段，兒童的飲食習慣逐漸受到家長飲食習慣及食品廣告的影響。另外，肥胖的青年學生，多數在兒童期（五至七歲）已開始肥胖，這與兒童進食過多糖類、澱粉類和脂肪有關。因此，必須從兒童期開始培養良好的飲食習慣。

中文大學兒科學系將於明天（十二月一日）下午三時至六時在沙田威爾斯親王醫院二樓一號研討室舉辦圖文展覽，公開生長與營養之研究成果。

一九九零年十一月廿九日

附件：香港兒童生長和營養研究論文摘要集