

### 中大兒科學系主辦嬰幼兒營養公開展覽

香港中文大學醫學院兒科學系將於本週六（十八日）起一連三天下午二時至六時舉辦嬰幼兒生長與營養公開展覽，地點在沙田威爾斯親王醫院教學大樓二樓之會議室及演講室。除十八日接待嘉賓及記者外，其餘兩天展覽均歡迎各界人士參觀。

• 香港兒童血膽固醇含量佔世界第二位，比同齡的美國孩子含量還要高，原因何在？是香港兒童飲食脂肪含量較美國的更高嗎？是所有中國孩子的血膽固醇都偏高嗎？通過一連串深入仔細的膳食調查，以及化學分析，比對香港與廣東省江門兩地，發現可能由於香港兒童在短短的一、兩代間把膳食中總脂肪量增加了一倍，而身體內新陳代謝未能作出相應調節，故此即使食物總脂肪還未及美國兒童，而血膽固醇卻高得多。研究結果提示了做好宣傳教育「健康飲食從小起」的迫切性，否則日後本港冠心病泛濫，將構成社會上很大的損失。

• 不少人過份積極鼓勵兒童進食肉類，其中一個原因是希望孩子長得更高大。研究顯示營養足夠的兒童也可以是矮小的，而片面強調進食肉類不單帶來進食太多的脂肪，而且其他食物類如穀類、蔬菜類（包括豆類）相對進食過少，使身體健康隱藏了危機，這是不值得的。

• 究竟香港有沒有過份強調牛奶的好處呢？傳統的中國飲食習慣是一旦嬰兒到了一歲，就不再飲母乳，而奶粉、牛奶亦不普遍，那麼中國的孩子飲食中是否缺鈣，具骨質疏鬆的危機呢？據初步研究所得，中國兒童對鈣的吸收能力比歐美國家兒童高一倍，所以可以肯定中國人對鈣所需之攝入量不像歐美國家那麼多。就正如對飲食脂肪耐受與外國人相異一樣，中國人的健康飲食建議量必須按照中國人的特點而設。

中大兒科學系除了把上述研究論文摘要公開展出及編印成書外，還印製附有本地常見食物相片的「健康飲食指引」。同時，中文大學出版社更推出了以問答形式闡述該系研究結果的新書「兒童生長與營養」，供各界兒童工作者及家長參考。此外，在十二月廿日下午四至五時將舉辦公開講座：「如何從小培養健康飲食習慣」，由中文大學兒科學系高級講師梁淑芳主持，有興趣參加者請致電636 2851盧小姐查詢及報名。

一九九三年十二月十六日

---

編輯先生：

現誠邀 閣下派員採訪上述展覽及其開幕禮，詳情如下：

日 期：十二月十八日（星期六）

地 點：沙田威爾斯親王醫院二樓

程 序：二時半至三時 開幕禮（於演講廳）

- 中大醫學院院長李國章教授致歡迎辭
- 中大兒科學系系主任歐漢文教授致辭
- 中大兒科學系高級講師梁淑芳致辭

三時至四時 新聞發佈會（於四號會議室）

- 由中大兒科學系高級講師梁淑芳主持

與會者可獲贈一本論文摘要集（中英對照），健康飲食圖示指引（中英文）及「兒童生長與營養」一書（中文）。

查詢請致電中大兒科學系梁淑芳（636 2851）或中大新聞及公共關係處郭許舜莉（609 7294）。

（二）