



民生零距離

220磅港男不知胖 皆因「太太都唔覺」 肥胖倡列疾病 以症視聽

肥胖也是病！有位男士二十年來幾乎「日日三餐食茶餐廳」，巔峰時重達220磅，但因「太太唔覺得我肥」，從不自覺是肥人。結果如何？譚鳴話你知：他被驗出患上糖尿病、脂肪肝等病。

65%受訪者低估體重

香港肥胖醫學會調查顯示，65%受訪者低估自己的體重，學會會長周振中稱，這反映港人對肥胖意識滯後，但肥胖是「百病之源」，世衛已將肥胖列為慢性疾病，學會倡議將肥胖正名為「肥胖症」，以正視聽，引起公眾正視。

段首所說的胖男，是49歲的馮先生，任職運輸業的他，每日返工朝六晚八

，日做16小時，早出晚歸，所以「幾乎唔係屋企煮飯食」。馮先生自言從小「為食」，「餐餐食得落就食，唔會刻意少油少米」，加上食無定時，40歲已患上糖尿病、血脂紊亂及脂肪肝。他曾經以藥物減肥，體重由220磅減至176磅，但停藥後體重反彈至220磅，現時他210磅，BMI為28，屬於肥胖。他稱過去不自覺是肥，「朋友體型都係咁上下，冇話過我肥。」

應持續性減肥免反彈

衛生署2014/15數據顯示，約三成港人屬於肥胖。肥胖醫學會去年訪問1008人，逾七成人士不知世衛已將肥胖定義為

疾病，42%人曾減肥，除了控制飲食和運動（85%），最多人購買減肥產品（6%）。大部分人過去一年沒有花錢減肥（75%），但有五人為減肥花費5萬至9.9萬元，一人更花費逾10萬元。

肥胖醫學會副會長楊鐸輝提醒，小心暗藏糖分的「營養炸彈」，他舉例自己曾日喝兩杯三合一咖啡，雖然每天運動，但仍肥了十磅，停飲後一年才減回原來體重。

楊又稱，「地獄式」減肥容易於停止後便體重反彈，應持續性減肥，要「逐啲逐啲嚟」。

譚鳴

至貼身 減肥貼士

- 1 每日最少運動30分鐘
- 2 運行樓梯不乘坐電梯
- 3 避免飲食加入調味料
- 4 少喝罐裝、包裝飲品

資料來源：香港肥胖醫學會

$$BMI = \frac{\text{體重 (公斤)}}{\text{身高 (公尺)} \times \text{身高 (公尺)}}$$

肥胖有標準 睇BMI度腰圍

香港肥胖醫學會調查發現，近三成受訪者憑「個人感覺」，例如「照鏡」或「件衫唔啱着」，判斷自己是否肥胖。學會稱，量度肥胖有兩個標準，包括身體質量指數（BMI）與腰圍量度。

根據世衛定義，男性若腰圍超過90厘米（35.5吋）、女性腰圍超過80厘米（31.5吋），已屬於中央肥胖。至於BMI的計算方法，則是體重（公斤）除身高的平方，18.5至22.9屬於正常，23至24.9屬於過重，25或以上已屬於肥胖，30或以上則屬於嚴重肥胖！

豆花飯變水泥飯瘋傳 良心店遭惡搞喊冤

一盒只售15元的黑豆花肉燥飯，因為賣相不討好，慘遭網民戲謔「水泥飯」！大公報記者訪查，發現事件背後，原來慘遭人加料惡搞，廉價飯實際上賣相正常，味道不差，更是一間良心小店為求讓長者吃得健康，讓街坊「吃得起」而推出。該店老闆表示無奈，「期間限定」的黑豆花肉燥飯經已暫停，但純白色的豆花肉燥飯，仍繼續每日供應，保證用心做，食客「一定食得飽」。

▶良心小店合夥人對於食品相片被惡搞感無奈
大公報記者謝瑩瑩攝



◀正版豆花肉燥飯只售十五元一盒，相當受食客歡迎
大公報記者謝瑩瑩攝

◀因不夠白色豆花而推出的惡搞成灰色「水泥飯」，被網民加料

網上熱話

大公報記者 賴振雄 謝瑩瑩

事件源於一名網民在討論區發帖，留言稱「太太買了一個15元飯盒，內有黑豆花一堆、一條腸仔、三片鴨胸片、約兩至三湯匙的肉燥，五至六片菜和大量飯」，形容「味道好清淡，基本上係少油少鹽少糖」，由於上傳的相片賣相特別，大量灰色豆花覆蓋白飯，只露出部分腸仔和肉燥，瞬間引起大批網民負評，有人形容飯盒睇眼看像一堆水泥，嚴重影響食慾。

照片被加工「抹黑」 老闆無奈

涉事小店「惜食shake shake」位於大圍隆亨邨田心街，由六人合夥經營，其中

一位老闆陳先生回覆大公報記者查詢，強調飯盒的本來賣相並非如此，是有人惡意中傷，「網上有人瘋傳後，最初我為了息事寧人道歉，後來仔細看圖片，才發現被人後期加工惡搞！」

陳先生表示，圖中的黑豆花分量比正常多，是被人「後期加料」，估計是有人外賣一碗黑豆花添加飯上，「而且黑豆花肉燥飯本身沒有腸仔，相信是有人將另一款鴨胸腸仔肉燥飯，添加黑豆花而成！」他對事件感到無奈，也不知道何以得罪人，只慶幸生意暫時沒有明顯影響。

陳先生表示，在飯盒加入豆花，是因

為隆亨邨多長者居住，豆腐和肉燥易入口，賣15元「平通街」，背後也有段古，「我出生於80年代的香港，由於家境差，很多時要食『類飯』（即製作簡單又便宜的飯餐），以前讀書想慳錢，只可以食齋麵，如果當日有15元豆腐花撈飯，你話幾好呢？」

黑豆花「期間限定」已停賣

不過，受事件影響，該店已暫停「期間限定」的黑豆花肉燥飯，陳先生解釋：「當日不夠白色的豆腐花，所以改用黑芝麻做的黑豆花，但有食客反映黑豆花味道帶甜，不太夾鹹味的肉燥，所以已經停賣，豆花肉燥飯仍然每日供應。」

正評

- 店主有心幫長者同學生，抵讚！
- 個飯係幫助弱勢社群，如果係求賣相味道有可能15啦！
- 其實味道還好，15元食得飽算係咁，又當人咁黑店！
- 豆腐花蓋飯，上海家常飯嘅，通常用無甜豆腐花上面，再擺啲用豉油爆香嘅葱

網民有話說

- 水泥飯！
- 賣相咁差，連擺落口嘅意欲都無！
- 個賣相真係睇見唔開胃！
- 仲以為打開會係條條塗魚出嚟！

Vs

資料來源：連登討論區

負評

區議員撐小店：15元味道好

沙田區議員潘國山稱，曾經多次品嚐豆花肉燥飯，是支持者之一，擔心事件破壞小店形象，令良心飯絕跡。

15元一盒飯，價錢貼地，就連區議員也常光顧。沙田區議員潘國山是支持者之一，形容「味道不錯，又易入口」。潘國山透露，「惜食shake shake」只開業三個月，幾位老闆上月曾經找他合作做善事，向街坊派發100盒免費飯，大獲好評。區內吃一頓飯，平均40元，因此他擔心，15元

一盒飯難有利潤，難以維持低價益街坊。

老闆陳先生稱，正在研究派飯券，有待善心人資助，細節仍在研究。小店經營不容易，必須薄利多銷，目前15元飯共有五至六款飯餐，每日要賣200盒以上，才有利潤，「我以前揸的士日夜顛倒，食無定時，飲食習慣偏向重口味，所以（小店）絕不加味精，賣15元飯是想回饋社會，起碼公公婆婆能夠接受這價錢，食得開心又健康！」

街坊點睇

15元好抵食

鄧先生（大專生）：連街市燒味飯都唔止呢個價錢啦，一盒鯖魚飯只賣15元，真係好抵！

健康無味精

程先生（大專生）：我住在車公廟附近，逢周末都會來買個飯食，食得健康，又冇味精。

老闆有良心

余小姐（街坊）：鍾意食豆腐花肉燥飯，好好味，又平！老闆有時星期六會派飯畀學生和長者，好有良心！