



## 數理人文專題報告比賽（學校組）（2020-2021 年度） 季軍

學校名稱：香港教育工作者聯會黃楚標學校

學生姓名：區嘉宴

報告題目：研究青少年肥胖的原因

### 引言 / 研習動機：

現在經濟發展迅速，帶動飲食行業蓬勃發展。香港的餐飲業務因而趨向國際化，為消費者提供了多元化的美食種類。本地青少年喜愛進食高熱量的食物，例如快餐店、油炸食物等，長期攝取高熱量食物的飲食模式，導致青少年肥胖的問題日趨嚴重。

### 研習方法：

1. 資料蒐集：上網瞭解青少年每日的卡路里攝取量。
2. 面談訪問：訪問身邊的同學（篩選體重指標 BMI 值達 25 或以上的肥胖人士），瞭解他們的飲食習慣和生活模式，從而進一步瞭解他們肥胖的原因，以及肥胖對青少年的身心和社交帶來的負面影響。
3. 觀察：透過日常生活的觀察，尤其是肥胖人士的家庭成員，從中瞭解肥胖是否有家族遺傳的傾向。

### 研習分析：

透過資料蒐集，我知道 BMI 值的計算公式如下： $BMI = \text{體重(公斤)} / \text{身高}^2(\text{公尺}^2)$

例如：一個 52 公斤的人，身高是 155 公分，則 BMI 為： $52(\text{公斤}) / 1.552(\text{公尺}^2) = 21.6$

而體重正常範圍為  $BMI=18.5 \sim 24$ ，數值超過 24 就是過肥了。

我進行了兩次面談訪問，訪問內容如下：

訪談一

受訪者：朋友 A

年齡：15 歲

體重：70 公斤

身高：163 厘米

問：你平時有沒有做運動的習慣？

答：很少，一個月才做一次運動，一般不超過一小時。

問：你最喜歡吃什麼食物？

答：最愛吃甜品，例如：蛋糕、糖果、珍珠奶茶，我也喜歡吃炸薯條，還有各式各樣的零食。

問：你是否常常外出飲食？

答：是，媽媽煮的飯菜淡而無味，一點也不好吃。我最愛吃 KFC 和麥當勞。

## 訪談二

受訪者：同學 B

年齡：10 歲

體重：53 公斤

身高：155 厘米

問：你平時有沒有做運動的習慣？

答：沒有。

問：你最喜歡吃甚麼食物？

答：我最愛吃巧克力、甜品、油炸食品、糖。

問：你是否常常外出飲食？

答：否。

透過日常觀察，我發現肥胖青少年的家庭成員，例如：父母、兄弟姊妹等，他們的身形都偏向豐滿，我猜測以下是他們致肥的原因：

1. 基因遺傳：肥胖的父母通常會把肥胖基因遺傳給他們的子女。
2. 生活習慣：家庭成員一般都有近似的飲食習慣，所以身體狀況亦會很相近。因此，肥胖人士通常都有體形肥胖的家庭成員。

## 總結及建議：

綜合以上資料，我得出青少年肥胖的原因：

1. 不良的飲食習慣：熱量吸收過多，經常進食高糖分、高脂肪食物或光顧快餐店。
2. 缺乏運動習慣：沒有養成運動習慣，久坐做功課或玩手機都容易致肥。
3. 基因遺傳：有肥胖家庭成員的人，亦較易出現肥胖的身體狀況。

要改善肥胖的情況，我建議依照「健康飲食金字塔」(圖一)的原則飲食，以穀物類為主，並多吃蔬菜、水果，進食適量的肉、魚、蛋和奶類及其代替品，減少鹽、油、糖分的攝取，以求達致飲食均衡、促進健康。此外，我亦設計了一份健康餐單(圖二)：



圖一



圖二



### 研習感想：

通過這次專題報告，我對青少年肥胖的狀況的瞭解加深了，我亦知道一些致肥的原因。以後，我會提醒自己和身邊的人，時刻注意身體狀況，保持身體健康。

### 老師評語：

嘉宴的專題報告運用了不同的收集資料的方法，內容很全面。你所挑選的主題具有實用價值，希望你能跟身邊的人分享這份報告的得着，讓大家都可以生活得更健康。

註：除校正如錯別字及標點符號外，以呈現學生作品的原貌為編輯原則。