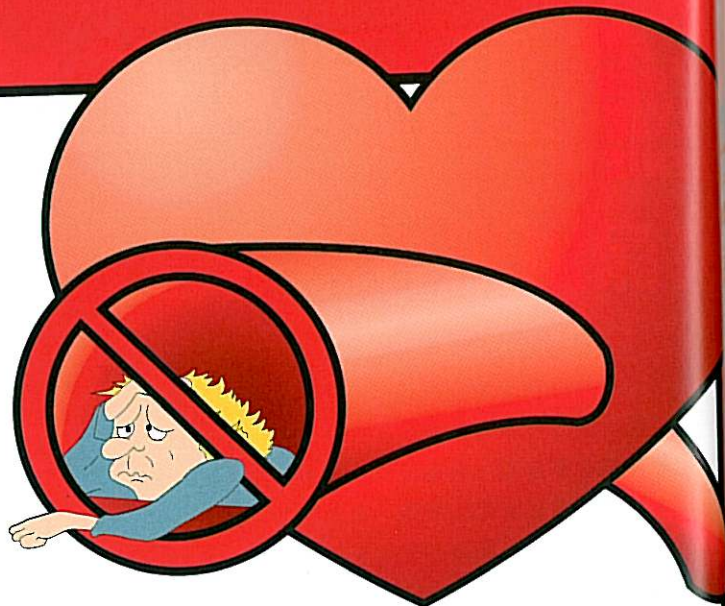


你是否 膽固醇 過高?



根 據醫管局1999年的統計，香港有5,220人死於心血管疾病。心臟及腦血管病更是香港女性第二及第三號殺手。心血管疾病的危險因素包括遺傳、高血壓、吸煙、缺乏運動和肥胖等。高脂飲食和體內膽固醇過高是其中兩個引致心血管疾病的主要原因。大家都聞「膽固醇」色變，卻未能有效控制體內含量，原因主要有四方面：

第一、現今社會日益富裕，我們攝入過量的營養，加上不當的飲食習慣及缺乏運動，體內血脂和膽固醇因而增高。

第二、體內膽固醇過高一般是沒有徵狀的，可以說是「行得走得」，生活如常，因而有所忽略。

第三、不少人以為在飲食中減少脂肪等於清茶淡飯，豆腐青菜，實在是食之無味，因而不願嘗試。卻不知道只要認識基本飲食原則，再加上少許心思，飲食都是可以健康而美味可口的。

最後、一般來說婦女都會負責家人的飲食，她們往往以家人的飲食喜好為先，而忽略了自己的健康需要。即使知道自己體內膽固醇過高，亦未必會積極控制自己的飲食。

有見及此，香港中文大學公共衛生學院婦女健康促進及研究中心將會舉辦課程「心臟血管鬆一

鬆」。課程目的是讓婦女重新認識膽固醇，進而瞭解飲食中的脂肪、體內膽固醇與心血管疾病的關係；並透過健康的飲食習慣，預防心血管疾病。本課程附設心血管病風險評估，並建議學員常備檢驗報告上課。

全個課程共有7講，內容包括：

1. 問世間「脂」為何物，直教人「心」死相許——認識膽固醇
2. 難得一身好本領，肥脂始撒不用——如何減低「壞膽固醇」
3. 何家食肆何家平？何家食肆何家靚？何家食肆何家正？——做個精明消費者
4. 好揀唔揀揀着個菠蘿油！——如何選擇健康有益的零食
5. 日日運動對你好，HDL係咁高！——運動及體重控制的重要
6. 唔食皮、唔食肥、唔食JUNK FOOD三代好——如何預備低脂、低膽固醇的食物給家人
7. 信不信由你，食物標籤可能誤導你——食物的繆誤

整個課程由營養師擔任顧問，每講一小時，除了一般講課之外（附講義），還有小組活動及討論環節，令學員能將知識應用於日常生活當中。

課程報名資料

開課日期：2002年7月25日（或7月26日或27日，如有修改，會另行通知）

時間：逢星期四 2:30pm-3:30pm
（或逢星期五 6:30pm-7:30pm 或逢星期六 10:00am-11:00am）

地點：沙田威爾斯親王醫院臨床醫學大樓2樓研討室2

費用：\$900（會員）；\$1100（非會員）

截止報名日期：2002年7月15日

以上費用已包括心血管病風險評估，惟學員亦可以選擇只參加「心臟血管鬆一鬆」之課程，學費為\$500（會員）或\$600（非會員）。

如有任何疑問，歡迎致電公共衛生學院婦女健康促進及研究中心 2252 8839 查詢。