

Headline  
Date  
Media Title  
Section  
Circulation  
Readership

Nations Should Have Good Eating Habits  
26. Aug 2007  
Sin Chew Daily  
Metro Edition A  
320462  
1121617

Language  
Page No  
Article Size  
Frequency  
Color

CHINESE  
ME11  
524 cm2  
Daily  
Full Color



# 李華民：為活着而吃 國民須有良好飲食習慣

我们都爱吃各大民族食物，但是我们必须拥有良好的饮食习惯，我们为了活着而吃，不是为了吃而活着。

■李华民

(首邦市25日讯)双威医药中心举办的“通过营养与活动改变生活”营，为孩子灌输正确的饮食观和生活习惯，在减轻体重之余，还可以避免患上超重所引起的疾病。

由该医药中心“LEAN Club”主办的“通过营养与活动改变生活”营共有21名儿童参与，于昨日开始举行，为期两天一夜。

首邦市州议员拿督李华民在为该项活动主持推介礼时表示，我们都爱吃各大民族食物，但是我们必须拥有良好的饮食习惯，我们为了活着而吃，不是为了吃而活着。”

出席者包括双威医药中心首席执行官张素玲和教育与保健组首席执行官李荣澄。

李华民说，这项活动将提升梳邦再也区的医疗品质，同时直接提高孩子的生活、饮食习惯与健康。



李华民(右一)为双威医药中心所举办的“通过营养与活动改变生活”营主持推介礼，右二和三为李荣澄与张素玲。

注意  
健康

## 李荣澄：灌输正确饮食观 助超重孩童减肥

此外，双威医药中心教育与保健组首席执行官李荣澄致词时表示，在马来西亚，1990年至1997年之间，13至17岁的过重孩童增加了5%，大马国民不得不正视孩子过重的问题。

### 盼为学校提供医疗保健

他说，“LEAN Club”由儿科医师、

营养师、药剂师和健身师结合而成，专门研究大马孩童肥胖问题，并设定一个合适的计划以协助这些孩子。

他希望该项计划未来可以在每一间学校实行，以提供健康的医疗保健。

该营主要协助超重孩童减肥，并灌输他们正确饮食和运动，以减轻体重。

营员将在营结束之后的三个月内与该负责人继续保持联络，通过网上、电话联系，以让负责人了解孩子状况。

此外，这些孩子也必须每天写日记，记录每日的生活与饮食习惯，让负责人掌握孩子生活上所面对的问题。

周素玲(儿童体重管理专科医生)

## 兒童肥胖不容忽視



周素玲认为，现在的孩子不爱到户外活动，喜欢在家里玩电脑游戏、上网，家里又有女佣，完全没有运用体力。久而久之，这种不正确的生活习惯导致他们肥胖。

“此外，现在双薪父母在忙工作之余没有时间准备食物给孩子，经常让孩子吃快餐或糖分、调味料过高的外卖，因而导致孩子体重过高。”

参与“通过营养与活动改变生活”营的过重儿童中，有一些已经患上肥胖所引起的疾病，如心脏病、高血压和糖尿病，因而父母亲不得不重视这个问题。



林春景(中间浅蓝衫)表示各族一起参与足球比赛能彼此的感情，达到联系目的，因此，将继续举办足球比赛。