



非传染性疾病盛行率持续上升

- 每6个大马成年人当中，就有一人患有糖尿病。
- 每3个大马成年人当中，就有一人患有胆固醇。
- 每3个大马成年人当中，就有一人患有高血压。

健康是幸福生活命脉，也是国家繁荣基础！然而，国人健康吗？马来西亚被视为不健康国家，不仅因为我国人民普遍缺乏健康意识，统计数据也显示，我国是肥胖、心脏病和糖尿病等各种慢性疾病盛行率最高国家之一。

《2023年国家健康和发病率调查》(NHMS)发现，约54.4%大马成年人有超重和肥胖问题，相比2011年调查报告中的44.5%，超重和肥胖问题在短短几年间，增加了近10%。我国有超过50万成年人(占总人口2.5%)同时患有4种主要非传染性疾病，即糖尿病、高血压、高胆固醇和肥胖症。这使得国人面临中风和心脏病风险。

上述调查结果也显示，我国近750万成年人(占总人口33.3%)患有高胆固醇、360万人(占人口15.6%)患有糖尿病，以及670万人(占人口29.2%)患有高血压。更糟糕的是，我国年轻人尚未确诊患有糖尿病、高血压和高胆固醇比例很高，约80%年龄介于18-29岁之间成年人并不知道

自己患有高血压。

不良饮食和缺乏运动是导致我国民众健康问题居高不下主因。统计显示，我国仅有4.9%成年人每天摄入足量水果和蔬菜，大多数人食用果蔬比例仅为健康标准的40%。另外，84%马来西亚成年人运动量不足，缺乏日常锻炼，许多人习惯久坐而不运动，靠步行或骑行通勤者少之又少。种种迹象皆显示，大马是不健康人民，马来西亚也是一个不健康的国家。我国卫生部最新发布报告指出，非传染性疾病尤其是癌症、心血管疾病和糖尿病，已令大马蒙受128.8亿令经济损失，相当于国内生产总值的1%。这不仅包括医疗费用，也涵盖了因病缺勤、生产力下降、提前退休，甚至劳动力过早死亡等造成的损失。

换言之，不健康不仅影响个人，也对家庭、社会和国家造成严重损失。迎接国庆日之际，让我们重新反思健康的重要性，从生活小事做起，打造更健康人生，创建一个人人都有好健康的国家！



拿督妮柯大卫
Datuk Nicol David
(大马网球传奇女王)

■人们应多学习关于健康饮食和健康生活正确知识，才能更了解食物营养价值，同时确保自己更有意识地做出健康的选择。

妮柯大卫：精明选择

在一场马来西亚友邦保险AIA Vitality健康应用程序全新功能(AIA Vitality Food Tracker饮食追踪器)推介活动上，我国网球传奇女王拿督妮柯大卫、饮食治疗师卢成俊和马来西亚友邦保险首席健康官邢治旺分享了各自的健康心得。

“马来西亚确实是美食天堂，有时候要克制欲望，确实有一定难度，哈！但我会确保自己遵循多元均衡饮食原则，早餐和午餐会吃得比较营养丰盛，晚餐会减少碳水化合物的摄入。”拿督妮柯大卫说道。

“另外，我认为人们应多学习关于健康饮食和健康生活的正确知识，这样才能更了解食物营养价值，同时确保自己更有意识地做出健康的选择。”

拿督妮柯大卫笑言，由于自己生活在马来西亚，这一充满美食的国家，通常需要具备更大自制力和理智意识，才能精明择食，确保让自己吃得更健康。



邢治旺

■人们应掌握自身健康状况，才能更好地改善健康。

邢治旺：善用新科技

人们唯有掌握自身健康状况，才能更好地改善健康。马来西亚友邦保险首席健康官邢治旺强调：“从推出至今，AIA Vitality健康应用程序都在通过多种方式，引导大马人做出更健康和更好的生活选择。我们引导会员培养更健康饮食习惯，提供更多运动契机，并让他们更加重视休息需求。新推出的饮食追踪器功能可进一步支持会员，做出更健康和明智的饮食选择，助他们实现健康目标。”

邢治旺认为，推动长期的健康饮食习惯改善，将有助于应对肥胖等健康问题，并改善大马人整体健康水平，以实现“更健康、更长寿、更美好生活”愿景。

从健康饮食起步

大马人不健康，马来西亚是不健康国家！趁831国庆日，让我们省思健康的重要性，打造健康人生！

迈向昌明前程



■超重和肥胖问题是导致国人不健康主因之一！然而，善用手机应用程序的饮食追踪器功能能逆转现状。(示意图)

卢成俊：控制分量和烹调法

不健康饮食是造成可预防性死亡和疾病高危因素之一。饮食治疗师卢成俊分析，正确健康饮食是守护健康重要基础之一。但这并不意味着人们须完全杜绝脂肪或采取过于极端的饮食方法，毕

竟享受美食也是生活乐趣。

人们应该做的，是培养多元均衡、减少摄取不健康油脂、控制食物分量和健康烹饪方法等习惯。在日常饮食和生活方式中，做出一些微小且简单改变，并持

之以恒，就可以帮助我们改变健康状况。”

卢成俊治疗师建议，人们可先从两件小事做起，让日常饮食成为促进健康人生的基础，即健康餐盘+正态饮食。



卢成俊
(饮食治疗师)

■人们可先从健康餐盘和正态饮食做起，培养健康饮食习惯。

日常饮食2法则



一、遵循健康餐盘 (Suku Suku Separuh)

无论男女老少，欲保持整体健康，皆离不开“多元均衡”这一重要原则，而且分量拿捏也至关重要。

卢成俊饮食治疗师建议，人们可参考健康餐盘原则准备食物，即使是外出用餐，也可参考这“四分之一、四分之一和一半”原则，用手来估算每餐所

需食物分量，确保每餐都能摄取足够碳水化合物、蛋白质、脂肪与纤维。

打个比方，碳水化合物分量占四分之一餐盘(约一个拳头分量)，优质蛋白质也占四分之一餐盘(约一个手掌心分量)、剩余的三分之二餐盘则填满蔬菜(约两个手掌份量)和加入一分水果(约一个拳头分量，例如一粒苹果)。

注意事项

每日膳食(参考左方餐盘图)主要组成部分是蔬菜和水果，占据餐盘的一半，同时也应注意蔬菜的颜色和品种；全谷类食品，例如全麦、大麦、燕麦、燕麦和糙米等，应占餐盘的四分之一；另外四分之一则是蛋白质，鱼肉、鸡肉、豆类坚果都是健康优质蛋白质来源，可将它们混合，制成沙拉，也适合与餐盘中的蔬菜搭配食用。除此之外，也要记得选择健康植物油(例如：橄榄油、芥花籽油、大豆油、玉蜀黍油等)和摄取足够水分(最好少喝或不喝包装与含糖饮料)。

二、正念饮食 (Mindful Eating)

即“有意识的营养”，是一种涉及深层意识和聆听真实需求的概念，可引导我们找到全新进食方式。

其更简单的理解是，在日常生活进食行为中，调动我们全部感官功能，以专注于饮食体验，感受并体会进食前、进食中和进食后的情绪和身体反

应。这包括不仅要关注吃什么，更重要的是注意吃东西的方式，以让进食过程慢下来，激活所有身体感官，创造更多空间，从而改善饱腹感。即使进食时，也不要想法和情绪分散注意力，保持平和、平衡心态。

换言之，正念饮食抛开食物好坏之分，提倡在进食时专注于饮食，并用感官充分感受食物味道和分量，放慢速度、愉快地吃进每一口食物，让食物与身体建立起更好关系。

人们也可采取食物物这个阶段就开始练习正念饮食，比如列出购物清单，先仔细想想要买哪些食材，认真考量每样食物的营养价值，并在购物时，遵循清单上项目来采购。

自我练习

●每次吃饭前，问问自己为什么想吃东西，是否真的饿了。真的饿了再吃，但千万不要忍至“极度饥饿”，因为这样反而容易暴饮暴食，无法真正享受食物。

●练习放慢用餐速度，每一口都仔细地咀嚼。一小口一小口地吃，更能感受食物“真味”。每口食物建议咀嚼20-40次，这样就可以品尝到各种食材所释放出的不同味道。

●杜绝电视、电脑和手机的干扰，专心地吃，也不要一边说话一边吃。放下手边事情，让自己全神贯注地投入到“吃饭”这件事中。

●认真感受食物口感，尝试观察食物颜色、质地和香气，咀嚼时试着辨别食物中，添加了哪些调味

料。

●感觉饱了就不再吃。专心进食就能自然地感觉到，胃与腹部随着食物摄入的饱满与膨胀，也因而能较快感受到身体发出“饱”的信号，不会暴饮暴食，而吃下过多食物。

●刚开始练习时，可先从一天当中的某一餐开始，一旦熟练后，自然而然就会在每一餐培养这种好习惯。



■正念饮食提倡“有意识的营养”，是一种涉及深层意识和聆听真实需求的概念，让食物与身体建立起更好关系。图：Freepik