

香港糖尿聯會 『遠離糖尿』校園行動

班際問答比賽 - 問題

是非題

糖尿病

1. 糖尿病只發生在成年人身上，兒童是不會有糖尿病。
2. 以現時的醫學水平，糖尿病是一種無法根治的疾病。
3. 糖尿病是一種長期慢性的疾病。
4. 糖尿病人需要定時進餐，以維持血糖水平。
5. 當血糖過低時，糖尿病人可以吃糖果令血糖回升。
6. 任何人都有可能患上糖尿病。
7. 健康的飲食可以有助遠離糖尿病。
8. 不吃含糖份的食物就不會患上糖尿病。
9. 2型糖尿病可以預防的。
10. 糖尿病的病徵通常是很易察覺的。
11. 缺乏運動的人士較大機會患上糖尿病。
12. 超過 65 歲的糖尿病人不適宜做運動。
13. 糖尿病人需要限制進食水果及五穀類的食物。
14. 糖尿病人的血糖只會過高，不會過低。
15. 所有糖尿病人，也需要打針及吃藥。
16. 只有老年人才會患上糖尿病。
17. 體重下降是其中一種患上糖尿病的徵狀。

肥胖

1. 肥胖可誘發多種疾病，嚴重會危及性命，引致死亡。
2. 患上肥胖症，會造成生理及心理影響。
3. 肥胖可導致膝蓋關節疼痛。
4. 肥胖不會引致心臟病。
5. 肥胖與遺傳無關。
6. 小兒肥胖可導致多種身體疾病，所以我們應多多關注。
7. 越年輕減肥就越容易成功及效果越好。
8. 導致肥胖的原因是，進食過量高脂肪食物但消耗不足。
9. 經常吃蘋果會導致肥胖。
10. 肥胖會導致心臟病，但不會導致糖尿病。
11. 體重指標是評估肥胖的其中一種方法。
12. 「大肚腩」等於「中央肥胖」。
13. 肚腩積存過多的脂肪，是對身體有害的。
14. 不吃早餐是一項有效的減肥方法。
15. 推脂及按摩是減肥的好方法。
16. 暴飲暴食，不做運動，是引至肥胖的原因之一。
17. 吃素不會肥。
18. 魚油多吃也不會致肥。
19. 食減肥藥不會有副作用。

飲食

1. 果仁類例如花生,芝麻合桃等都含有脂肪?
2. 食物中所含的脂肪，對人體只有害處沒有益處。
3. 不含膽固醇的食物，一定是健康的，多吃也不會致肥。
4. 根據健康飲食金字塔，我們應該多吃蔬果。
5. 粟米油不含膽固醇，適宜多吃。
6. 植物油是不含膽固醇的，較動物油為健康。
7. 鮑魚比魷魚的膽固醇含量為高。
8. 香蕉含豐富鉀質及纖維，可舒緩便秘。
9. 芝士含豐富鈣質，有助骨骼生長。
10. 飲鮮榨果汁比吃鮮果較為健康。
11. 攝取過量的鈉質會增加患上高血壓的風險。
12. 如食品標榜不含膽固醇，則等同低脂食物，屬於健康的。
13. 汽水和加糖果汁一般含糖份較高，不適宜飲用。
14. 我們應該選擇有正確標籤的包裝食物。
15. 我們不應選擇一些已過保質期的食物，以免生病。
16. 無添加糖份的乾果如提子乾、蘋果乾，營養與新鮮水果相若，是健康的小食。
17. 以少量紅米混入白米做飯，能增加纖維含量。
18. 罐頭水果較新鮮水果平及健康。
19. 兒童每日約需要三至五份肉類，增加營養。
20. 動物內臟含高膽固醇，應避免進食。
21. 脂肪在身體內沒有功用。
22. 吸煙會增加膽固醇積聚。

運動

1. 每天步行 10 分鐘，便可消耗身體過多的脂肪。
2. 做運動可以消耗身體的熱量，保持健康。
3. 做深呼吸動作，有助增強肺功能的作用。
4. 食飽後，應避免做劇烈運動。
5. 100 米短跑是屬於帶氧運動。
6. 穿著涼鞋做運動是最適宜的。
7. 上體育科期間，如感到不適，應立刻停止運動，並告訴老師。
8. 做運動前，應先做熱身動作，避免扭傷或抽筋發生。
9. 多做運動能幫助骨骼的成長與發育。
10. 運動鞋太鬆或太緊，會令腳部出水泡。
11. 穿運動鞋時應穿上襪子，可避免運動時因磨擦引致腳部損傷。
12. 空肚做運動，可導致體力不足，易引致暈倒。
13. 吃得太飽做運動，可引致消化不良。
14. 身體不適時例如傷風感冒做運動，對身體沒有大影響。
15. 做充份的熱身和伸展運動，能有效預防運動創傷。
16. 運動可幫助我們減肥及減壓。
17. 運動的英文串法是 **exercisa**?

睡眠

1. 兒童每日需要的睡眠時間最少 7-8 小時，理想 9 小時。
2. 睡眠不足不會影響學習成績。
3. 睡眠前過度打機及用電腦，可會引致失眠。
4. 兒童在日間活動過份激烈，是引致失眠的其中一種原因。
5. 太大壓力與失眠無關的。
6. 睡前聆聽一些輕鬆音樂，可助舒緩情緒及壓力，幫助入眠。
7. 發夢與人體的腦電波有關的。
8. 夢遊是正常的，不用看醫生。
9. 兒童經常濕床，應及早求醫。
10. 睡眠前，應避免大量飲水。
11. 兒童在睡眠中經常去小便是很正常的。
12. 考試其間，我應該不眠不休地溫習，增取好成績。
13. 老年人需要睡眠的時間比年青人多。

情緒

1. 喜、怒、哀、樂是每個人的正常情緒表現
2. 情緒智商簡稱為 IQ
3. 當我感到壓力大的時候，例如很多功課未做，應以暴飲暴食方法去減壓。
4. 當我覺得唔開心的時候，例如考試成績不理想，應獨處一室，拒絕見其他人。
5. 當我有問題不知如何做的時候，例如與同學不和，可告訴家長或老師協助解決。
6. 無論遇上任何問題，都不應大吵大鬧，亂發脾氣。
7. 當我知到身邊有朋友或親友離去的時後，我要忍住眼淚，不讓其他人知道自己的傷心。
8. 見到同學或兄弟姊妹唔開心，應加以體諒、安慰和鼓勵。
9. 爸爸媽媽、老師都是我的好朋友，平日遇上任何難題，都可以主動找他門傾談。
10. 思覺失調是精神病的一種，無法根治。
11. 催眠術是治療情緒病的一種方法。
12. 輔導是社工的工作之一。