健康寶庫

素食與健康

◆ 衛生署長者健康服務

在這注重健康的年代，素食被視為其中一種健康飲食模式；原因是素食的材料大部份是高纖維、低脂肪和低鹽分；但如果用了高脂肪的烹調方法，又或是加入了高鹽分的調味料，就會破壞了素菜的健康元素。另外，全素食亦可能令營養素缺乏。長者在烹調素食時，必要注意的以下事項。

烹調方法

很多素菜都採用煎、炸、「走油」等方法，令素菜的顏色有光澤，更有吸引力。但經過這些方法處理後的素菜都變成了高脂肪、高熱量的食物，多吃會影響體重和損害心臟健康。因此，宜用低脂肪的烹調方法，如蒸、灼、煮、炆、燉、少鹽、少油炒等。菜式例子：崧子仁鮮冬菇炆素雞、筍尖毛豆炒草菇、雜菜紅腰豆煮豆干。

烹調方法脂肪含量比較

食物（100克）	脂肪（茶匙油）
蒸豆腐	1
炸豆腐	4½
焗薯仔	0
炸薯條	4

調味料

許多長者在烹調素菜時，往往會着重較濃的味道，因此，會用上高鹽分調味料和醬料。經常攝取高鹽分食物容易影響血壓水平。要令素菜可口和健康，可多採用天然調味料，例如薑、葱、蒜、芫荽、香茅、胡椒粉、咖喱粉、肉桂粉等；亦可以水果作為餸菜材料，利用水果特有的香味可減少高鹽分調味料的用量。菜式例子：咖喱素雞、葱蒜炒雜菌、菠蘿青椒炒豆干、西柚雜豆沙律。

調味料鹽分含量比較

食物（1湯匙）	鹽（茶匙）
薑蓉	0
芫荽	0
豉油	½
南乳	¼

較易缺乏的營養素

由於植物類食物不含維生素B12，如果長者奉行全素食（即完全不吃動物類食物包括雞蛋和牛奶），會容易缺乏維生素B12；缺乏這維生素會導致貧血和影響神經系統的機能。所以，全素食的長者宜進食添加了維生素B12的食物，例如添加了維生素B12的穀物、素肉或飲品。如果可行的話，可考慮奶及蛋作素食，即偶爾採用雞蛋作餸菜材料，並且每天飲用一至兩杯低脂／脫脂奶，有助攝取維生素B12。

物理治療保安康

◆ 陳震賢

下肢痛

很多長者會認為坐骨神經痛大多是由腰部引起的下肢痛，而往往主力集中治療腰椎部位，但又見不到明顯的治療效果。其實他們所患的坐骨神經痛可能源於梨狀肌，一塊位於我們臀部的深層肌肉，由於形狀貌似梨形，因此稱之為梨狀肌。

要處理這個梨狀肌疼痛的問題，長者首先要把臀部敷熱，然後可以手握緊拳頭在臀部上揉動，盡量把肌肉揉鬆，以舒緩下肢的痛楚問題。大多數梨狀肌所引起的下肢痛都是由勞損引起的，而勞損會令肌肉鐵維化，有機會壓向坐骨神經線。

長者要預防此症最理想的治療方法，第一：要定時定運動，如散步、游泳和踏無阻力的健身單車；第二：切勿坐着「蹺」腳，此舉會令梨狀肌更加收緊；最後可以定期在臀部上熱敷及輕揉，放鬆緊張了的肌肉。

當然，若然長者發現問題積存已久或自己處理不來，情況又亦趨嚴重的話，長者宜立刻找註冊物理治療師或醫生作出詳細檢查和醫治，那便是最適當的醫治方法。

中醫辨証

◆ 朱國棟

秋涼宜清肺潤燥

正值秋涼，早晚天氣稍涼而乾燥，各位老友記外出要記住多穿一件薄衣，以免著涼感冒，因為感冒常會誘發風濕關節痛。

秋涼期間，燥熱性致病原易傷肺臟功能與營養，所以每見乾咳、咯痰不爽、鼻敏感、皮膚痕癢、便秘等症患，因此大家仍需留意。

既然秋燥較易影響肺系，補肺又是否恰當？

虛則補之，若肺氣不足而見面色淡白、聲低少氣、惡風畏冷、舌質淡嫩而伴有齒痕者，適當益氣補肺是合適的。不過，肺為嬌臟，不任寒熱之性的物品，故宜清潤與偏溫平為合。

每天保持充足睡眠、大便通暢，多吃蘋果、枇杷果、奇異果等，避免辛辣煎炸食物。起床後空腹飲一杯暖開水，外出活動時陽光熾熱須戴上太陽帽，汗出要抹乾，出入冷氣間仍須注意著涼。

下列兩款食療，可作參考。

（一）羅漢茶

功效：清熱潤燥，生津疏痰。

材料：羅漢果一錢半、綠茶三分。

製法：將羅漢果切碎與茶一起用滾水沖泡，加蓋八分鐘後飲用。

（二）三寶湯

功效：益氣壯肺，健脾滋腎。

材料：百合一兩、淮山八錢、杞子三錢、蜜棗二枚、豬脷肉約四兩（先出水）

製法：以適量清水，煲約個半小時，調味飲用。

醫生的話

◆ 謝悅漢

要有「硬骨頭」

香港最普遍的老年疾病——骨質疏鬆症，特別是年長女性最易患上。因為以男女患者比例而言，女性是男性的三倍。

據骨科專科醫生林自強醫生指出，特別是過了更年期的婦女，或以前經常有跌倒的習慣，又或家庭成員過往有此病例，其發病率更多。

林醫生說，女性在更年期後，由於荷爾蒙轉變，容易導致大量骨質流失，若女性年輕時沒有吸取適當鈣質，又或者缺少運動，都會容易患上骨質疏鬆症。

有關研究發現，如果長者能夠經常做多些運動，包括晨運，緩步跑，太極，行山，甚至跳舞等，都有助預防長者患上髖骨骨折病。

因此，每星期做三次以上，每次二十分鐘至三十分鐘的負重運動，除了有助保持骨質密度及肌肉活力，甚至對心臟亦有幫助。

由於中國人的飲食習慣，吸取鈣質的份量，遠較西方人為低，故容易成為骨質疏鬆的高危族，所以平日可多吸取含鈣量豐富的食物，如牛奶，乳酪，雞蛋，豆類製品如豆腐；海鮮如生蠔，蝦米，蔬菜類如紫菜，海藻，金針等，都有助增加鈣質的吸收。

此外，對於一些喜愛飲咖啡或有抽煙習慣的人士，都會對體內骨質有影響，如果能減少飲咖啡，或吸煙習慣，都是對增強體質有幫助。

林醫生建議51歲以上停經婦女及65歲男性或女性，每日鈣質攝取量應為1500毫克；很可惜，我們中國人的飲食習慣，一般每日都只是吸取500毫克的鈣質，這是遠遠不夠的。

健康社區齊共創

◆ 宜德

妥善照顧失智症患者

根據研究顯示，失智症患者多為65歲以上人士，年紀愈大，患病機會愈大，每10名65歲以上長者之中，便有一名患上失智症。香港老化問題日益嚴重，我們必須正視失智症所帶來的問題。

認識失智症及行為問題的處理

失智症是由於腦部退化，記憶力衰退，辨認能力（無方向感、不懂回家）等問題也一一出現。隨著病情不斷惡化，患者不但出外迷路，失去自顧能力及進食的處理，還會失禁或完全癱瘓，長期需要家人的照顧。但家人往往不懂如何照顧，往往處於困惑不能處理的行為問題，結果令照顧者在身心感到辛苦、壓力、徬徨兼迷惘不安的痛苦，使家人心力交瘁。

「認識失智症及行為問題的處理」專題講座，由本會健智支援服務中心主辦，香港（衛材）藥廠贊助，由專科醫生及註冊社工單淑勤姑娘主講，除教授失智症的成因、徵狀，教導識別正常老化與失智症患者的行為問題、家居照顧及溝通方法等；還會講解藥物治療等問題。

此講將於本年十一月二十九日（星期六），下午二時三十分至四時正，假尖沙咀梳士巴利道十號香港文化中心行政大樓4樓會議室（AC1）舉行。

免費入場券備索

有興趣以上講座者，速親臨或擲函本刊索取免費入場券。函索者請附回郵信封及註明講題，逕寄本刊：香港灣仔石水渠街85號105室，或進入www.thevoice.org.hk登記。查詢：2831 3215。

「病患者藥療輔導服務」計劃

由藥劑師瞭解大家用藥的方法，以及服藥後的反應及問題，從而指導正確用藥、解答疑惑，以協助大家達到「知藥用藥」的成效，助早日控制病情，以免影響健康。服務完全免費，欲掌握用藥之道者，請速來電報名，安排於10月25日（星期六下午）與藥劑師會面。電話：2831-3215。