



◆ 朱國豪

# 甘筍西芹脆果炒肉丁

**究**竟水果應該在飯前還是飯後吃？

對於部分患有糖尿病的長者而言，不論飯前或飯後吃，如果能與正餐相隔足夠時間，是可以保持血糖成分更為穩定。可見這個問題的答案，是視乎不同人有不同建議，即使是營養師，也沒有一成不變的答案。

對於健康的長者而言，每天需要吃一至兩個水果，以能為身體提供足夠的纖維及維他命以助消化，至於何時吃水果，則分別不大。

與其拘泥於飯前或飯後吃水果的疑惑，長者於膳食

中可考慮進食多種蔬菜，同樣亦可收吃水

果之效。以下為長者介紹的一道菜餚，便是以甘筍及西芹為主菜。甘筍含豐富胡蘿蔔素，甘筍、西芹及松子仁同時含豐富纖維素。胡蘿蔔素有保護視力，防止夜盲症，保護上皮細胞（如呼吸道、消化道、泌尿道），維護免疫系統的功用。胡蘿蔔素也是一種抗氧化物，負責抵禦由外來污染物以致體內製造的氧化物毒素，延緩衰老。纖維素對腸道暢通亦有助益，可刺激腸道蠕動，幫助消化系統正常運作。



是違法例嗎？

於19世紀初，英

國有一條法例指出「任

何人宣稱自己能洞悉

去未來或用任何詭秘的

手段或掌相學去欺騙任何人士

即屬違法」。當時的大法官

認為從事算命行

業是為免影響市民受到身體上或

精神上邪惡的影響。

大法官認為從事算命行

業是不法

的。

這

是

否

違

法

？

在日常生活

中長者都

會被命理

之

事而困惑

各長者都

能當作參

考

廢除。畢竟

占卜命理祇

能當作參

考

之

用途，希

望

她

在未來兩年她的配偶及母親

將會相繼離世，大法官肯定證

此預言開始，便感到

不安繼而影響

日常生活。大法

官指出此法例的立法原意

是不法

的。

這

是

否

違

法

？

在日常生活

中長者都

會被命理

之

事而困惑

各長者都

能當作參

考

廢除。畢竟

占卜命理祇

能當作參

考

之

用途，希

望

她

在未來兩年她的配偶及母親

將會相繼離世，大法官肯定證

此預言開始，便感到

不安繼而影響

日常生活。大法

官指出此法例的立法原意

是不法

的。

這

是

否

違

法

？

在日常生活

中長者都

會被命理

之

事而困惑

各長者都

能當作參

考

廢除。畢竟

占卜命理祇

能當作參

考

之

用途，希

望

她

在未來兩年她的配偶及母親

將會相繼離世，大法官肯定證

此預言開始，便感到

不安繼而影響

日常生活。大法

官指出此法例的立法原意

是不法

的。

這

是

否

違

法

？

在日常生活

中長者都

會被命理

之

事而困惑

各長者都

能當作參

考

廢除。畢竟

占卜命理祇

能當作參

考

之

用途，希

望

她

在未來兩年她的配偶及母親

將會相繼離世，大法官肯定證

此預言開始，便感到

不安繼而影響

日常生活。大法

官指出此法例的立法原意

是不法

的。

這

是

否

違

法

？

在日常生活

中長者都

會被命理

之

事而困惑

各長者都

能當作參

考

廢除。畢竟

占卜命理祇

能當作參

考

之

用途，希

望

她

在未來兩年她的配偶及母親

將會相繼離世，大法官肯定證

此預言開始，便感到

不安繼而影響

日常生活。大法

官指出此法例的立法原意

是不法

的。

這

是

否

違

法

？

在日常生活

中長者都

會被命理

之

事而困惑

各長者都

能當作參

考

廢除。畢竟

占卜命理祇

能當作參

考

之

用途，希

望

她

在未來兩年她的配偶及母親

將會相繼離世，大法官肯定證

此預言開始，便感到

不安繼而影響

日常生活。大法

官指出此法例的立法原意

是不法

的。

這

是

否

違

法

？

在日常生活

中長者都</