



健康寶庫

衛生署中央健康教育組

「三低」是指低脂肪、低鈉（鹽分）和低糖。這「三低」的飲食原則應在我們的日常的飲食中經常實踐，在選購預先包裝的食物時也不例外。一套關於營養標籤及營養聲稱的規定於本年七月一日正式生效，規定預先包裝的食物必須提供「一加七」的資料，即能量、蛋白質、總脂肪、飽和脂肪、反式脂肪、碳水化合物、糖和鈉的含量。此外，「低脂」、「低糖」、「低鈉」這「三低」的營養聲稱亦會受到規管。

不能確保食物一定健康，例如如號稱低脂肪的原來鹽分或很高，又或是號稱低糖的原來脂肪並不低。所以長者必須閱讀營養標籤上的所有資料並比較營養素含量。可根據相同的食物參考量，比較不同食物的總脂肪、鈉和糖的含量，來選擇脂肪、鈉（鹽分）和糖含量較低的食物。

長者在閱讀營養標籤時，必須留意營養標籤上使用

善用營養標籤

例子：以脂肪為例，以下兩盒奶類飲品，參考分量一樣 236 毫升，可以直接比較哪一盒是較佳的選擇？

Nutrition Information 營養資料	
Servings Per Package / 每包裝所含食用分量：1	
Serving Size / 食用分量：236mL / 236 毫升	
For Package 每包裝	
Energy / 能量	156Kcal / 千卡
Protein / 蛋白質	7.8g / 克
Total fat / 總脂肪	9.0g / 克
Saturated fat / 飽和脂肪	5.9g / 克
Trans fat / 反式脂肪	0.2g / 克
Carbohydrates / 碳水化合物	11g / 克
Sugars / 糖	11g / 克
Sodium / 鈉	97mg / 毫克

答案：奶類飲品 B 是較佳的選擇，因為總脂肪含量只有 1 克，較奶類飲品 A (9 克) 含量低很多，而能量也同

Nutrition Information 營養資料	
Servings Per Package / 每包裝所含食用分量：1	
Serving Size / 食用分量：236mL / 236 毫升	
For Package 每包裝	
Energy / 能量	91Kcal / 千卡
Protein / 蛋白質	8.5g / 克
Total fat / 總脂肪	1g / 克
Saturated fat / 飽和脂肪	0.2g / 克
Trans fat / 反式脂肪	0g / 克
Carbohydrates / 碳水化合物	12g / 克
Sugars / 糖	12g / 克
Sodium / 鈉	104mg / 毫克

樣，91 千卡比 156 千卡為低，反而糖與鈉分別是 12 克、11 克及 104 毫克、97 毫克分別並不大。

總括來說，善用營養標籤有助我們在選購預先包裝食物時，更有效實踐健康飲食的原則。

乾癢、失眠多夢、大便秘

中醫「清心」的論點，與人體血液循環、免疫調節及大腦思維系統有關。清心之道對應調理高血壓、皮膚



中醫辨証

朱國棟

夏日清心之道

長者須謹記每天保持充足睡眠、寬容笑臉；在黃昏時段在公園閒步 30 分鐘亦頗為合適；以及靜心安排每周作息次序，切忌過於勞累。下列食療可作參考：

結，甚至是癌患均有轉旋的效能。清心之道可從生活習慣開始，飲食以清潤及清甜為平調法則，日常可稍進瓜果、深綠色蔬菜、瘦肉、魚類、谷麥類。定時進食，不可過飽，飯前不過飲湯水。飲食忌辛辣煎燥、肥膩、鹹類物品及溫陽補劑。

功效：清熱解暑。
材料：西瓜皮 2-3 兩、蜜棗 2-3 枚、白米 1 小撮。
製法：材料加上多量清水，水滾後續煮約 40 分鐘，代茶飲用。

功效：清熱祛濕。
材料：雞蛋花兩半、2 兩。
製法：材料加上多量清水，水滾後續煮約 25 分鐘，再加上少量珍珠冰糖，代茶飲用。



健康在您手

陳日

肝臟是肚裏面最大的「實心」器官，和其他器官有一個很大的分別是有更多一條由消化系統而來的靜脈，稱為門脈。肝臟最重要的功能，是把吃進肚裏的許多物質先加以過濾、解毒，又把食物消化後產生的葡萄糖化為肝

莫傷肝

糖儲存，以便身體活動時可以有源源不絕的能量供應。肝臟亦負責製造幫助消化的膽汁。

現代人的食物比古代人複雜得多，主要是多了許多人造的化學物質。就以一般在超級市場購買的加工或包裝食物而言，除了碳水化合物、蛋白質、脂肪、纖

維素這些基本成分外，往往還有各類添加劑，如香味、色素、味素、防腐劑以至改變食物質地（例如令餅乾更鬆脆）的各種物質。這些物質都要經過肝臟，令它過勞。倘若食物沾染了某些污染物，更會含致癌物質，加倍傷肝，例如發霉花生就會含黃曲毒素。因此，日常食物還是以新鮮為佳，應少吃加工食物。

不過，最傷肝的仍要算酒精。自古以來，人類都

愛喝酒。其中一個重要原因是酒精能麻醉令人矜持、保持禮貌以至害羞的心態，令人多話、主動、大膽，因此能增添節日或喜慶時的歡樂氣氛。但酒精能直接破壞身體的細胞，首當其衝是肝細胞，其次是腦細胞。短時間內喝大量的酒絕對可以殺人。事實上，飲醉酒已是急性中毒的表現。

酒精也是致癌物質，長期酗酒會造成肝硬化，令門脈靜脈曲張，患者往往經

常嘔鮮血。肝硬化亦會演化為肝癌。

香港現時第二號致命癌症是肝癌，大部分與幼年患乙型肝炎有關。自從廿多年前開始，政府已推行乙型肝炎注射，因此而導致肝癌的病例可望減少。但近十年來飲酒風氣盛行，好此道者更揚言健康。但其實，酒能亂性（例如導致交通意外），亦是傷肝之致癌物。因此，愛護肝臟，宜少不宜多！



治療與自療

陳啟泰

談到柏金遜症，你會想起甚麼？手震？僵硬？走得慢？不錯，這些都是患上柏金遜症的主要徵狀。要好好控制這些徵狀，物理治療是不可或缺的。

柏金遜症是一種神經系統疾病，是腦部退化所產生的毛病之一，主要是因為腦部缺乏一種名為多巴胺的神經傳導物質，因而令身體、腳及手的操控變得不靈活，甚至失調，所以便會出現如肢體僵硬、步行緩慢和震顫等表徵。

在進行物理治療前，患者先要明白，定時服藥是必要的。因為藥物會有效地將震顫控制下來，並提升神經系統的反應，這兩樣都會對其後的物理治療過程有很大幫助。反之如果不服藥的話，無論花多少時間做物理治療，效果都會大打折扣。

在此，物理治療有兩大元素：一是視覺提示訊號，二是聽覺提示訊號。兩個都是改善步態問題的訓練方法。所謂視覺提示，就是利用一些「看得見」的指示，讓患者增加踏步時的步距。柏金遜病人的步態問題，就是步幅少；他們舉步為艱，從靜止站立到試圖踏出第一步，往往十分吃力，須花上很長時間。而且就算當起了如電線膠布；可先剪裁膠紙約十條，每條大概二尺長，將它們並行貼在地上，像斑馬線一樣，而每條膠紙之間相距一尺半便可。患者要做的，就是從第一條顏色線走到最後一條，但每步必須跨過它們而不得踏在線上。這樣簡單的「看得見」的訊號，不過是來自地上的顏色線條，但已經能有效刺激患者腦部控制步幅的機制，令他們能跨出大大步，而且步距穩定，步幅同樣幅度，不會愈走愈小。每天恆常訓練，到最後在沒有顏色線的指示下，他們的步態亦會有很大改善。下期續談另一訓練要素：「聽覺提示」。