



# 要飲營養奶補身嗎?

健康在您手中

◆ 陳日中  
中國人自古以來貧窮，因此一直有「補身」的概念。因為平時吃不飽，不少病也與「營養不良」有關，故此舉凡產婦、長者，無不強調補身。每到冬天，或許燃料不足，家中寒冷，更提倡「進補」。

時至今天，在香港這個衣食無憂的富裕社會，「進補」卻未必合時宜了。

就以飲食來說，傳統的農村必是以蔬菜豆類為主，只有喜慶節日，才會割雞殺鴨，即使是店舖，也只有初一十五才會多吃點豬肉。

這種以「植物蛋白質」為主的飲食方式其實最健康。因為醫學界早已證實，多吃肉類脂肪，不僅容易造成血管硬化和心臟病，也較易有大腸癌和乳癌。近年香港人患這兩種癌症的人數升得很快，相信與數十年來飲

食習慣改變有關。而所謂進補，不離多吃雞鴨豬羊等腴膏食物，對於一年到頭以蔬菜豆腐為主的農民，冬天進補很適合，對於天天大魚大肉的香港人，顯然負荷太重，有弊少利。

不過除了「食補」外，近年多了些「另類補品」，例如「營養奶」。

奶類含豐富鈣質及優良蛋白質，因此許多營養師都會建議長者每天飲一至二杯奶，同時經常運動，以預防骨質疏鬆症、減慢骨質流失。他們亦同時提醒大家，可選購低脂

奶，以免長胖。

但一些長者卻沒留意這些忠告，不單止不選低脂奶，反而去購買特別貴的「營養奶」，以為愈貴愈好。

其實所謂營養奶，含豐富蛋白質和高熱量（即比普通奶粉高），配方的對象是因種種原因進食和吸收有困難，導致營養不良的人士，例如大病後、身體羸弱等。

飲食正常的長者，完全不需要飲「營養奶」，大可節省不必要付的昂貴價錢。而且，熱量高的營養奶，容易令人發胖，對於體重已嫌太高的人士，絕對不適宜！



您可曾傷害健康

◆ 謝皓明

茶有降脂、抗凝、殺菌、抗氧化等作用，有利於防治心臟病、中風、癌症，對長者有著保健強身之效；故很多長者為能達到以上效果，多喜飲濃茶。可惜此正引來反效果，竟傷害健康來，可能使長者產生以下疾患。

濃茶可能使心跳加速，心律紊亂，因為茶中含有茶鹼、咖啡鹼、可可鹼等物質，這些物質對人體中樞神經系統具有明顯的興奮作用，造成腦部小血管收縮，形成腦血栓的

危險。同時，亦造成心臟冠狀動脈的收縮或痙攣，使心肌缺血。所以若長者患有冠心病、肺心病、高血壓時，宜只喝清淡的茶。

另一方面，濃茶亦會引

茶具興奮作用，使長者不易入睡。

同時，濃茶亦會造成缺鐵性貧血，因為濃茶可使食物中的三價鐵與茶內單寧酸結合，成為不吸收的沉澱鐵而通過腸道排出體外，使營養不被吸收。

所以為能得獲飲茶的益處，做茶時長者勿將茶葉浸泡過久，宜隨泡隨飲為佳；而且清淡為主，適量為佳，不宜過濃、過量；飲茶以每日一至二次，每次二至三克比較適宜。

## 不宜飲濃茶

來便秘，使長者排便困難，更易誘發中風。長者亦不宜飯前及睡前喝濃茶，因為茶有幫助消化的作用，若長者腹內無物，茶性直入肺腑，會冷脾胃，抑制胃液的分泌，不但影響食慾，還會妨礙消化。而濃



亂投，不單根治不了這個小

### 改善生活習慣

所以，表面上便秘是一個小毛病，但倘長者不找出不引致便秘的真正原因而藥石

便，長者得在自己的生活節奏上處理，如多進食含有纖維素的食物，以增加大腸內的物質

秘，長者得在自己的生活節奏上處理，如多進食含有纖維素的食物，以增加大腸內的物質



知藥用藥

◆ 香港醫院藥劑師學會

秘

秘

秘

秘

秘

秘

秘

秘

秘

秘

秘

秘

秘

秘

秘

秘

秘

秘

秘

秘

秘

秘

秘

秘

秘

秘

秘

秘

秘

秘

秘

秘

秘

秘

秘

秘



中醫辨証

◆ 朱國棟

隨 著年齡的增長，在體能衰退及老化下，長者體內的新陳代謝功能亦會顯著減慢，故常有血液流速不整的「機能衰退」現象，其血管壁內膜下多沉積致病物質（中醫學視為『痰瘀』），以致容易患上如高血壓、糖尿病、心臟病、耳鳴、白內障、骨質退化、前列腺肥大等常見症患。這些病理狀況是人體臟腑血氣

## 體質衰退與冬寒保健

功能及營養偏差所致。

體質，即機體素質，是指個人的形態結構、新陳代謝及生理機能等特性，一個人是否容易生病，或生病後是否容易痊癒，均與個人體質有關。故調理方法亦應依據個人的現況來處理的，並不是胡亂「對號入座」，這就是醫道。下列長者常見病理體質可作參考：

體質	常見特徵
氣虛體質	容易疲倦、經常流汗、語聲較低
血虛體質	唇色淡白、面色蒼白或萎黃、容易失眠、心跳
陰虛體質	體型偏消瘦、心煩、口咽乾渴、睡眠不寧、舌色偏紅
氣鬱體質	面色灰暗、性情急躁易怒、胸悶不舒、憂鬱少言
痰濕體質	體型偏肥胖、肌肉鬆弛、懶動嗜睡、嗜食肥膩食物

### 冬寒保健之道

冬寒期間長者較容易表現有「腰膝痠乏、健忘耳鳴、足下冰冷」等腎系的病理問題。下列意見可為參考。

飲食宜均衡及富營養之品，少吃鹹類食品，忌辛辣燥熱及溫陽壯腎物品，以免延至春季衍生內疾。日常可選吃榆耳、淮山、杞子、芡實、粟米、桑椹、黑棗、黑木耳等；而在黃昏時段在公園閒步 30 分鐘亦為合適。醫道有云：「精神內守，病安從來？」故平日宜保持精神安穩，避免憂煩不悅。

長者謹記注意保溫，尤以頭頸部、肩背部及膝關節。睡前可用溫熱水浸腳 15 至 20 分鐘（高至腳眼少許即可）；或每周 1 至 2 次進食少量清潤糖水，均有助強心及具保溫之效。此外，早上外出晨運時須加衣及帶備一小壺熱水。

進入冬天，是慢性阻塞性肺病（俗稱慢阻肺病）發病高峰期，此病是本港最高死亡率的疾病之一，平均每日有四名病人死亡，成為本港「第四殺手」疾病。

據資料指出，本港現約有十三、四萬名慢阻肺病患者，多為年逾四十、有吸煙習慣的男士，他們的氣管組織會逐步腫脹收窄，呼吸功能日漸衰退，長期需依賴藥物治療，更甚者更要終生依靠氧氣機維持生命。慢阻肺病更是「無聲殺手」，由

於病徵不明顯，往往誤以為是一般傷風咳或氣管敏感，因而導致延誤治療，在求醫時已屬中期至晚期，肺功



健康晚年由我創

◆ 陳潔施

能已跌至正常的四至五成，喘氣便愈來愈易出現，最後病人日常的家居活動都氣如牛喘，甚至靜止時也覺呼吸困難。若你或你的家人年過

40 歲、長期咳嗽和多痰、體力下降，容易氣促、且是經常吸煙或曾經吸煙者，應盡快求診治理，以免患上慢阻肺病。

預防勝於治療，如何有效預

## 冬令惡疾——慢阻肺病 免費講座

防及控制慢阻肺病，由聖雅各福群會主辦，攜手扶弱基金贊助「冬令惡疾——慢阻肺病知多少？」健康講座，乃由黃慕蓮醫生（美國胸肺學院（港澳

分會）會長）主講；此講將於 2011 年一月二十三日（星期日），下午二時三十分至四時正，於灣仔駱克道 3 號小童群益會五樓演講廳舉行。講座內容除講解慢阻肺病的成因、病徵，更會教導參加者分辨呼吸困難、哮喘與慢阻肺病的區別，以免病患者把兩者混淆；亦講解預防、最新的藥物治療等。講座費用全免，歡迎社區人士參加，請附回郵信封索取入場券，寄香港灣仔石水渠街 85 號，聖雅各福群會一字樓 105 室。報名熱線：2835 4320 或 www.thevoice.org.hk 登記。