



# 長者可以吃素嗎？

◆李孟進



「當然可以，只要配合得宜，不用擔心營養不均這回事，而且肯定有很多好處，例如多進食蔬果及少食肉可減低慢性病的風險，包括二型糖尿病、心臟病及某些癌症。」在 Green Monday (綠色星期一) 任職營養師的王敏寧直接回答，她笑說長頸鹿和大象也是吃素，牠們健康且大隻。

據專家指出，男性肉食者有 50% 心臟病病發的風險，而男性素食者只有 14%。至於每天進食肉類的女性，其患上乳癌的機曾比每星期進食肉類少過一次的女性高 3.8 倍。

王敏寧指出，肉類所含有的蛋白質，我們同樣可以在植物中攝取：包括果仁及種子、豆類製品、全穀物和蛋。所以，只需

要均衡素食，是可以獲得足夠的營養。舉個例：豆腐、碗豆、南瓜子、各式各樣不同顏色的蔬果如綠葉菜、南瓜、蕃薯、蕃茄、紫色茄子和胡蘿蔔等等，它們都含有豐富抗氧化物、膳食纖維、茶多酚及微量營養素，包括花青素、葉綠素等；另外，用杏仁打汁亦可以取代牛奶營養，這都是肉類沒有的，加上卡路里少，令我們更健康及長壽。

一隻雞按理要有 130 天成長期，很多商人 40 天就推出市場出售；為了增加牟利，一隻乳牛要 24 小時谷奶，這些都得依靠激素及抗生素，也是肉類含有大量抗生素的原

因之一，令我們間接吸收抗生素。

王敏寧說，除了健康理由，另一個鼓勵素食的原因是關心地球及環境保護。不少人以為交通運輸、重工業及燒煤等是全球暖化主因，聯合國糧食及農業組織早於 2006 年指出，畜牧業才是主因，它排放大量溫室氣體，包括二氧化碳、甲烷、二氧化氮，排放量佔全球所生產溫室氣體 18%，比各種交通工具的總和還要多。

而且畜牧業還消耗大量食水、穀物，砍伐林木

及佔用土地，最後所生產出來的肉類只能餵飽少數人。專家計算過：生產 1 公斤牛肉製造 27 公斤二氧化碳；生產 500 克份量的牛扒，卻要耗水達 7,000 公升，超過 3 成穀物用以飼養牲畜，滿足我們食肉的需求。地球另一邊，每日有 8.7 億人口挨餓，令糧食造成危機。

據說如果香港人每星期願意素食一天，一年估計可減少相等於八萬六千部汽車的碳排放量，愛惜身體，愛護地球，你願意踏出你的第一步嗎？



●多進食蔬果及少食肉可減低患上慢性病的風險，對長者健康好處多。

## 治老奇方之三十

頭半分鐘講完，轉眼唔記得晒，後半分鐘重覆，說話仿似回帶；身為清醒耆英，講話漫氣要戒！



◆香山亞黃

友記冬天時較不活躍，一來天氣冷，懶外出。二來氣溫低，老骨頭好像特別硬和容易觸痛，怕辛苦。三來又擔心一個不小心在街上吃了冷風，患上感冒，辛苦自己時又麻煩了後生。四來食房間有暖爐伴著，又可在膝蓋上鋪條絨被看電視，簡直像人間天堂般動也不想動。

總之，當一個人不想做運動時，他可以有一百個理由不去做運動。但當您想做運動的時候，您根本就無理由。您信不信，其實當您最不想做運動的時候，正是您最需要運動的時候。

動習慣，血氣營養愈足，做人就愈有勁頭！而且冬天運動還有個好處，就是冬天身體健旺，踏入春季也會少些毛病。冬天血氣旺，少冷倒，飲食不過量，又夠滋養，春瘟（流感）打敗您的機會又低一些。

## 春暖花開 老友心花開

◆梁穎勤



服藥時，不時會碰到膠囊這劑型的藥物，老友記者服用及儲存膠囊藥物上，有甚麼地方要注意呢？首先，讓大家認識一下膠囊藥物的本質。

膠囊 (Capsule)，原是由拉丁文「小盒子 (Capsula)」而來的。事實上，小小的膠囊「盒子」盛載著定量的藥粉，服用時可讓劑量得到準確的肯定。此外，這盒子擁有一些功能：盒子能作為防止舌頭嚼到藥物「苦頭」的阻隔、潤滑的外表令患者易於吞服、彩色「盒子」可避免內存的藥物因受到光線直接照射而變質。

但近年，亦愈來愈多被植物提煉出來的碳水化合物取代，其中包括：海藻、澱粉等。基本上，它是一種能在腸道內自然分解的蛋白質，會於體內溶化，因此不會出現囤積於體內不能消化的情況。

囊從錫紙包裝內取出；部份有吞嚥問題的病人，會把膠囊拆開從而服用內存的藥粉；不過要留意，部份膠囊為特別設計，並不適宜打開服用，故應先詢問醫護人員意見。



●膠囊能於人體內溶化，不會出現囤積體內不能消化的情況。

## 對膠囊藥物定的迷思？

◆冰子