



健康寶庫



年過「肥」年?

衛生署
長者健康服務

王伯經常參加健康講座，不過今天陳姑娘卻見到王伯有些苦惱。原來王伯剛去覆診，醫生說他肥胖和血膽固醇偏高，增加中風和患心臟病的風險，著他留意飲食和體重。

王伯：這幾年我的體重一直上升，趁著新年我想有個新目標，希望豬年不再過「肥」年了！

陳姑娘：可以告訴我你平日的飲食習慣嗎？

王伯：我經常吃麥皮作早餐，不過最近收到很多蛋卷、曲奇餅和夾心餅等賀年禮品，所以會在早餐時加吃這些餅乾。午餐多數吃即食麵或雞尾包，間中吃鳳爪排骨飯。新年後剩下蘿蔔糕和椰汁年糕也會煎來吃當午餐。晚餐就是一般家常菜。我的飲食習

慣很健康啊，真想不通為何膽固醇超標而且愈來愈肥！

陳姑娘：除了麥皮，你所選吃的食物全都是令你肥胖和血膽固醇高的成因之一。例如：曲奇餅使用了牛油和經氫化的植物油製成，令其含高飽和脂肪和反式脂肪，吃了後會令血中壞膽固醇上升；另外，這些食物的脂肪和糖份含量很

高。吸收過多熱量而又缺乏運動，體重便會增加。糕點方面，蘿蔔糕有臘腸、臘肉等含較高脂肪的材料，年糕亦添加了大量糖份和椰汁，增加了糕點的熱量，其實只宜淺嚐。

王伯：那麼可否介紹一些健康的食物選擇給我？

陳姑娘：應選擇低鹽、低糖、低脂和高纖維素的食物，再配合低脂烹調方法。可以考慮準備簡單又健康的早、午餐，如：雞蛋蕃茄

三文治、時菜肉片米粉和雜菜粒雞肉通心粉等。

王伯：還有甚麼要留意嗎？
陳姑娘：緊記平常依照「健康飲食金字塔」的建議和原則，適量進食多元化的食物。節慶時也記著以穀物類為主食，多吃蔬菜，避免只著眼於肉類菜式，少吃煎炸食物；一餐的肉類分量是2至3兩；正餐之間肚餓可吃水果、焗蕃薯、喝脫脂奶或高鈣低糖豆漿作為小食。不要忘記配合適量運動，健康就是財富，少點病痛便能真正過「肥」年了。

近 年不少人都多留意了健康和身體狀況，運動意識都比以往普及。特別有很多人因喜歡鍛鍊身軀和身體線條而選擇做健身，但若然健身姿勢不適當，都有機會帶來更多問題。

有健身初學者甚至高階人士於健身時拉傷，有些更是多年來累積下來的勞損問題，驟眼看來，這些患者身體線條健碩，身軀良好，但可惜都是外強中乾，有著一系列的痛症和問題。歸納大部份人士的徵狀，他們多半是操之過急，過份地想於短期內鍛

鍊出強大的肌肉而且缺乏訓練核心肌群，以致過度鍛鍊外圍大肌肉，形成勞損。所以從外觀看是完全看不出問題，直到勞損累積至爆發，才得知訓練方法出錯。

筆者經常強調，先要訓練核心肌群，以把關節穩定下來才鍛鍊大肌肉群組，而個人更比較偏向肌肉耐力的訓練多於爆發力的訓練，原因是耐

力是更具功能性，若只是從外觀上著手把肌力練好，便以為可以有健碩的軀軀，這肯定是不足夠的，事實上，臨床所見，有部份健

身人士都有點疏忽了肌耐力與核心肌群之訓練，幸好現在坊間對於此項運動也有了更多推廣，可望令運動人士有更深入了解及接觸機會。

雖說適當運動對每個人都相當重要，但都要訓練有法，切忌操之過急，若長久運動錯誤，身體自然誤以為方向正確，便一直錯下去，使勞損問題日益累積，假以時日便會爆發出來，形成為何我一直有運動但仍會周身痛的假象。大家若對健身運動有疑問，還是向專業人士請教一下最恰當。

其實消委會已不是第一次揭露精煉植物油的問題。去年四月，便曾測試人造牛油，發現超過一半樣本含環氧丙醇及氯丙二醇，用它們來製造出來的曲奇餅食，當然亦有同樣風



物理治療
保安康
陳震賢

謹慎健身

消費者委員會在市面選擇了一些曲奇、蛋卷等餅食測試，發現高達九成樣本含有兩種致癌物質：環氧丙醇 glycidol，和丙烯酰胺 acrylamide。另外，六成樣本亦含氮

尤其是棕櫚油，在提煉過程中，及經高溫處理，均會產生環氧丙醇。至於丙烯酰胺，亦是經高溫產生，例如炸薯條、餅乾等均含。

所謂人造牛油，乃是將本來在室溫屬液體的植物油，經精煉變成固體，一般稱為「反式脂肪」。醫學界

曲奇也致癌



近數十年來的研究發現，反式脂肪和動物脂肪一樣，對心臟健康不利，所以少吃為妙。香港政府亦規定食物營養標籤上有「反式脂肪」這一項，方便消費者明智選擇。

還有，不論是真牛油、人造牛油，反正需用大量脂肪烘焙出來的餅食，皆屬高熱量食物。多吃易胖。君又知否，肥胖本身已能致癌？現時香港最多人患的大腸癌與乳癌，均與肥胖有相關連。肥人亦較易患上子宮癌、腎臟癌、胰臟癌等。過年過節，不想送些不利健康的食物，還是送水果吧！



護眼資訊站

「中風」跟「眼科視光師」有何關係？

林育安

提起「中風」，大家總會覺得這是一種來得突然，讓人措手不及的疾病。因為中風常常造成患者肢體癱瘓，語言表達困難，視覺受損，身心所受的折磨可想而知。這個病更會對患者家人造成心理上長期壓力和經濟上沉重負擔。

中風主要分為兩類：缺血性腦中風及出血性腦中風。缺血性腦中風佔所有腦中風個案達九成之多，主要由於血管收縮或阻塞而導致供應腦部的血液受阻。本港每年約有二萬中風患者，多數因血管病變引發，現時僅磁力共振或血管造影可直接觀察腦血管收縮狀況，惟價錢較貴並具侵略性。

中大研發檢查視網膜評估中風

近年香港中文大學衛生及基層醫療學院研發透過檢查視

網膜血管變化，評估腦血管情況和中風風險，利用電腦程式分析視網膜血管的病變、直徑、分叉角度、對稱度及彎曲度等形態，把視網膜的類比影像轉換成可量化及可分析的資料，從而評估腦血管健康及中風風險，臨床測試證實可準確辨別九成腦中風患者，這種嶄新非侵入性的檢查方法，不受體檢人員的主觀影響，可靠，準確度高，可以及早防範中風。作為一個中風的篩查，由於價錢便宜，檢查快捷，所以此技術適合於提供基層醫療的社區診所使用，現時部分眼科診所、護眼中心和長者中心等已有採用。

中風跟驗眼有何關係？

中風對視覺的影響不容忽視。若然中風的患處接近我們的視覺路徑 (Visual Pathways)，我們將有不同程度的視覺受

損，包括視力下降、視野缺損、重影、斜視、眼乾症和眼皮下垂等，所以作為一個提供基層醫療服務的眼科視光師，如果可以透過眼睛檢查，幫助預防中風，加強市民對中風風險的意識，這豈不是更加理想嗎？

科技日新月異，眼科視光師需要與時並進持續進修，吸收新技術及醫學知識以配合推陳出新的眼科儀器，更全面地為市民服務，現時部份眼科視光診所或護眼中心，均配備視野檢查儀、視網膜光學相干斷層掃描 OCT、眼底視網膜圖像儀和中風評估系統 ARIAs 等儀器設備，可及早準確地檢測白內障、青光眼、視網膜脫落、糖尿上眼和黃斑病變等毛病，並可盡快作出適切的處理，保護眼睛健康。因此，眼科視光師擔當著基層醫療把關人的角色！

