



◆張翠芬

不少長者會因為不同的原因如宗教信仰、健康或個人喜好等，而奉行茹素。

一般而言，素食亦可分為兩大類：全素，即完全戒食奶類、蛋類、肉類及動物製品，而只吃蔬菜、豆類、五穀類及水果等；半素，即戒食肉類及動物製品，但也會吃奶類及蛋類。由於肉類及動物製品含膽固醇、較多的飽和脂肪及熱量，一般長者都認為茹素就會令身體較健康。其實，素食者若不小心飲食配搭亦可能出現營養素缺乏而導致貧血及其他營養不良的問題。

肉類、奶類及蛋類都含豐富優質蛋白質、鐵質及只在動物性

食物才找到的維他命B12。相反，這些營養素在植物性食物如蔬菜、豆類、五穀類及水果等的含量卻較低甚至不存在。優質蛋白質是人體製造細胞的基本材料，我們每日都需要從食物中攝取足夠的優質蛋白質以補充新陳代謝的損耗。黃豆及黃豆製品如

素食者應注意營養補充

豆腐、豆漿、腐竹及麵根等是植物中唯一含有優質蛋白質的食物，所以素食者在日常飲食中都應多包括黃豆及黃豆製品以達致身體的需要。

鐵質的主要功能是幫助製造血紅素，缺乏鐵質會容易造成

「缺鐵性貧血」。維他命B12則有製造新細胞（包括紅血球）及維持神經細胞健康的功用，缺乏維他命B12會引起「巨母血球型貧血」。兩種貧血都會引致素食者出現頭暈、面色蒼白及身體虛弱等症狀。遵行半素的長者可以從雞蛋黃、奶類等攝取鐵質及維他命B12，但遵行全素的長者可選擇添加了鐵質及維他命B12的全穀類早餐麥片，而深綠的蔬菜、乾豆及果仁類就有少量鐵質。主餐後馬上進食維他命C豐富的水果如橙、奇異果及士多啤梨能有助鐵質的吸收。

總括而言，茹素的長者應注意食物要配搭得宜，才能避免缺少一些營養素而引起的健康問題。若胃口轉差，便要向醫生或註冊營養師了解是否需要額外營養補充劑。



◆鍾民穎

照顧進膳時要有法

盡力照料長者，目的是使長者得到溫飽，亦希望長者可得到足夠營養，得著健康。可是，於照料長者膳食之餘，你不可有犯下以下腸胃消化食物的

勿讓長者進食過快，因食物未經細細咀嚼吞下，引

若長者進食過量，定會大大超過胃腸道的消化能力，時間長了會使胃腸功能下降。

若長者每餐喜將飯混和湯水進食，此不但未能將飯細嚼，便和湯咽下，同時泡過的飯或食物會沖淡胃液，加上長者胃腸功能衰弱時，消化亦會成問題。

應鼓勵長者培養一均衡的飲食習慣，勿只偏食某種食物，因為正如其他年齡的人士一樣，是需要多方面的營養，以應健康的需要，否則便很容易造成營養不良的後果，影響日漸老化的健康。

忌吃得過飽

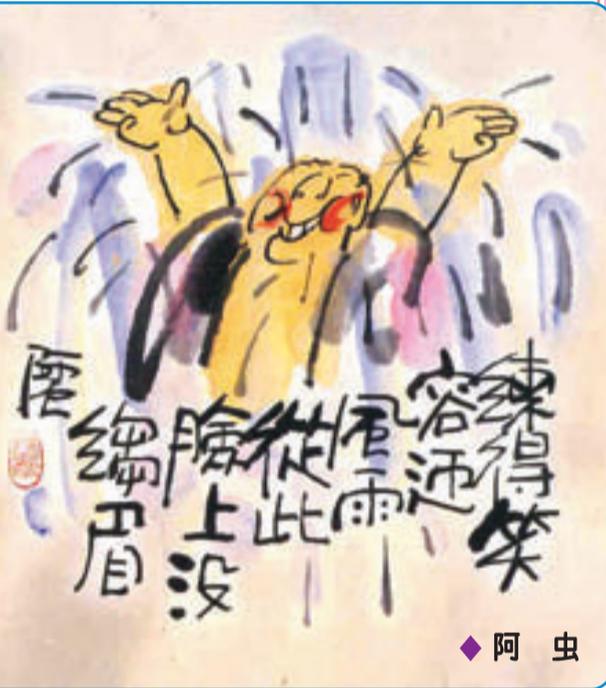
忌吃飯分神

忌吃湯泡飯

忌吃燙飯

忌輕視早餐

忌吃飯時吸煙



◆阿虫

俗語說：「講錢傷感情」，人與人之間的衝突，十居其九與利益有關。廣言之，利益衝突當然不僅涉及金錢；男女感情問題、人際關係、權力地位、家庭、工作、生存空間、二手煙、以至噪音等，均可以引發利益衝突。



◆黃美嫦

實例俯拾皆是，在每天新聞中司空見慣，譬如因為噪音問題，養子弑父；兩批中年漢在迎月夜爭鬥，結果釀成血案。為

洗手間，都可能發生利益衝突。想受人歡迎的話，懂得處理利益問題就十分重要。老子是中國著名的哲學家，他論及人生的一項

上善若水

如願意到眾人不樂意的卑下地方、或做別人不願做的苦差事。這種不怕吃虧、不與人爭利、盡力幫助別人的人，不受歡迎才怪。

有利於大眾的事而避免無謂之爭；還重、任勞任怨，例

經過一整晚後，長者體內的血糖便會降低，胃腸內食物已完全消化，若不及時進食早餐，便會使身體預先消耗儲存的體能，久而久之會出現頭暈、心慌、記憶力減退等症狀。

長者進食時，其胃腸蠕動便會加強，血液循環亦會加快，這時其體內吸收煙霧的能力亦已進入「最佳狀態」，香煙中的有害物質便會「入侵」體內，從而加重傷害長者的健康。

忌偏食

者的口腔、食道胃黏膜燙傷和引來炎症。



◆莫北權

光輝背後的艱苦

居住在北角的老朋友，相信無人不知新都城大廈，這座有50多年樓齡名重一時的大廈，在時間的洗禮下，樓身已盡露疲態，內外欠佳。日前因外牆倒塌傷人，勾起我對當時建造光輝背後，付出體力與勞力的艱苦工人。

查察拍攝的紀錄，找出拍攝的底片，新都城大廈在建築初期，整理大廈的地盤時，至今已半個世紀的事了！

在那個年代，建築雖然已「走

向」機械化：在大型的建造群中，主要用的混凝土都以機械攪拌，集團經營，以專車運送到地盤去；開山「砍」石都用了氣動機鑿。但是，建造業是一個需要體力的工作，那些抬抬擔擔的工作，仍是需要大量密集體力勞動的人力支持。特別是，在「天秤」還未廣泛取用之前，需要大量的人力，將沙泥及材料由地下運送至建築中的大廈高層，還是不能缺少。況且，那個年代，廉價的勞工「充足的是」！那

時代，在九龍旺角砵蘭街與旺角道交界處的茶樓門口，每天早上都擠滿了「體力勞工」，等待僱主前來聘請！那些男男女女的「散工」每天都充滿「希望」，等待著運氣「來臨」！

在新都城大廈要進補的今天，這樣的勞工消失了，維修的人員也



改變運作模式，連我們近鄰的深圳，澳門也找不到幾個，每天守候在茶樓待聘的「體力勞工」了！

法律諮詢服務

你可有法律困擾嗎，如遺囑、承繼、租務、轉讓、婚姻等法律疑難，而有求助無門、不知所措嗎？事實上，若處理不當，不但使你喪失法律權益，更可能損失金錢，還可能使感情受創呢！此服務乃由執業律師主持，以解大家之疑惑。歡迎預約諮詢，以安排於12月6日（星期六）下午前來接受服務，每位報名費\$10.00。預約：2831-3215。