



飲奶，真的健康嗎？

◆李孟進

每天飲奶，真的會令中年人士或長者健康些嗎？原來不是，飲奶不一定會令你更健康，無論你是健康或是病患者，都必須留意你飲的奶是否適合你。

目前，市面上出現了很多專為50歲以上中老年人飲用的奶粉，而這些產品聲稱添加了有助心臟、腸道、關節健康或增強記憶的成分，例如：奧米加3脂肪酸、益菌生、葡萄糖胺或膽鹼等，但是消費者委員會進行一項奶粉研究發現，過半數產品的廣告宣傳不確而且有誤導，除了奧米加3脂肪酸和奧米加6脂肪酸與心臟健康有較確立的科學證據外，其他都缺乏足夠或一致的臨床結果證實，若果中老年朋友不當或過量飲用，有機會影響健康或病情，因此促請中老年朋友要注意。上述這項研究由醫生、營養師和藥劑師組成的專家小組協助完成。

研究中發現，以糖尿病患者以至中老年人為推銷對象的奶粉，部分產品含有脂肪及添加糖，若依指示每日飲用量為1至3杯，會令人體攝

入過多能量，增加超重、肥胖及蛀牙的風險，而過重人士更不適合。因為他們在飲奶之餘再配合每日三餐，超標而不自覺。專家認為：糖尿病患者如果有藥物、良好飲食、生活習慣及運動來妥善控制血糖，就不需要刻意飲這類奶品，而且沒有證據指這類產品有利一般人健康，身體狀況良好的成年人亦不需要。

不過，對於超重、不能以均衡飲食及運動減重的病患者，醫生或營養師在平衡他們每日飲食習慣後，會以上述奶粉成為這些朋友的代餐或者營養補充劑。對於一些病患者或老年朋友，遇上食慾不振、吞嚥困難、老年癡呆症、甚至食量不足下，亦可在醫療人員指導下飲用。

這些專為50歲以上中老年人飲用的奶粉中亦提到鈣、奧米加、益菌生、葡萄糖胺或膽鹼等詞彙，專家解釋，從食物中攝取過量鈣不會有不良副作用，但是，鈣並非越多越好，大多數不良副作用都是服食過量鈣補充劑有關；而且，過量

鈣不但會對骨骼提供額外的保護，反而有機會增加腎石和便秘的風險，另會影響身體吸收鐵和鋅。而鈣亦會與藥物產生相互作用，例如服食甲狀腺素、抗生素、磷劑等藥物的人士，事前應諮詢醫生或藥劑師的意見。

這項研究有提到奧米加3脂肪酸和奧米加6脂肪酸與心臟健康，小組指出：目前研究證實從油性魚類可攝取足夠奧米加3脂肪酸，有助減低患上心臟病風險，而美國心臟協會建議我們，透過日常飲食從油性魚類攝取奧米加3脂肪酸，相比服食補充劑更加可取。至於益菌生、葡萄糖胺或膽鹼等成份，小組指目前未有臨床實驗全面確證效益，而膽鹼只在動物實驗階段，無證據顯示可增強成人記憶。

消費者委員會建議長者應留意自身情況，並非所有中老年奶粉都適合中老年人飲，超重或糖尿病患者更要注意，上述奶粉並非註冊西藥或中

藥，不供治療或預防疾病之用，健康的長者不應過份依賴奶粉的健康聲稱。另外，該會促請政府加強規管食品的健康聲稱，不要以含糊或誇大的健康聲稱推銷產品，令消費者的權益及健康得到更佳保障。



●飲奶不一定會令你健康，長者飲用前應留意自身情況，不要過份依賴或相信有關產品。

治老奇方之二

老人幾難唔長氣
講話之前應避忌
話題新鮮人歡喜
多提舊事人嫌棄

◆香山亞黃



老人
都不喜歡浪費，畢竟上一代有閱歷，捱過三年零八個月，走過難，知道世界艱難，所以丁點冷飯餸汁都捨不得浪費。來到這個濫用濫棄的廿一世紀，卻成為一種罕見的美德，因為一出生就豐衣足食的後生一輩往往不明白：幹嘛要這樣慳？

第一誠：隔夜菜勿吃。老人牙齒不好，又省，一碟餸翻煮又翻煮都捨不得扔掉，反為開玩笑說愈煮愈靚愈入味。如果是牛白腩、豬腰等肉食還好，換上青菜，又洗又浸又翻煮，維他

第二誠：自製大雜燴。長幼兩代經常爭執的題目之一，就是留菜的時，老人常愛將不同的

東西掃埋一碟，但幼輩往往嫌味道九唔搭八，影響食慾。一來不同食物翻熱所需的溫度與時間不同，豆腐青菜熱到爛時，肉食尤其切得厚又大件者，可能還未熱到入心，煮得不夠透徹，細菌可能有機會「偷渡抵壘」進入腸胃引發肚瀉。遇上夏日，兼且夾菜沒用公筷，尤其危險。

建議：不要貪求洗潔度，儲存時最低限度肉一碟，菜一碟，甜一碟，鹹一碟。

長者餐桌十誠

◆梁穎勤

青菜勿翻煮

命C早就氧化「走人」，再在雪櫃宿一宵，致癌物亞硝酸鹽卻會「疊息」增加，尤其是當你翻熱大白菜、菠菜、芹菜、蘿蔔、雪裡紅、茄子等硝酸鹽含量本就較高的蔬菜類。

建議：想偷懶一餐煮埋兩餐食，趁身易咀嚼的節瓜、南瓜較安全。青菜一餐吃光最好。

建議：不要貪求洗潔度，儲存時最低限度肉一碟，菜一碟，甜一碟，鹹一碟。

對肚臍說再見

◆江馥賢

中央肥胖，可能是很多長者面對的健康問題。聖雅各福群會永嘉諾健康中心經理陳國雄認為，長者較容易有「大肚臍」，是基於不同原因。他說：「很多長者不願意浪費食物，若子女回家吃飯，預備了過多食物，長者一般都會把食物留

下，次日再吃。通常可留隔夜的食，都會有較濃餸汁，調味較重。若經常進食隔夜食物，容易有中央肥胖問題。」此外，陳國雄指出長者的消化能力沒以往那麼強，或會影響脂肪積聚。

那麼，有什麼方法可以減減肚臍，阻止中央肥胖問題變得嚴重？陳國雄認為，做運動是最佳良方。他鼓勵長者可以訂下容易達到的短期目標，例如一星期到公園散步兩、三次。他指出，若長者所定目標太過難達到，

則會影響做運動的心情，他說：「其實，長者一般只要輕鬆地散步，每天二十至四十分鐘，已經能夠感受到運動對身體帶來的改變。未嘗試過很難明白，但只要開始了，就能慢慢建立好習慣。」他又鼓勵長者可連同朋友一同散步，他說：「有『伴』的話，運動過程會更開心。」陳國雄又指，要抵抗中央肥胖問題，長者宜改變飲食和烹調習慣，油炸食品少吃為妙。

總括而言，雖是老生常談，但總有道理。吃得清淡健康，多做運動，對心情、健康，都必有好處。