

有人說最怕過年，因為「逢年過節肥三磅」。過年難得有假期，親友聚餐容易攝入過多營養，造成腸胃不適，個別情況還會引起其他身體狀況。其實，要過一個輕盈快樂又健康的新年不難，今期由營養師提供相關的飲食貼士。

大公報記者 湯艾加



對於新春飲食，英國註冊營養師潘仕寶（Sally）（圖）表示，從源頭控制是最好的辦法。進食包裝的賀年食品前，可閱讀營養標籤，比較不同食物的營養成分，從而作出較健康的選擇，例如挑選脂肪、鈉（鹽）和糖含量較低的食物。角仔、煎堆、笑口棗是高脂肪的食品，過量進食可引致肥胖，亦可能增加患上糖尿病及心血管疾病的風險。避免用餐或拜年時飲用高糖分或酒精含量高的飲品，例如汽水、果汁和酒類。應多喝水或清茶，或選擇無糖飲品。

Sally表示，拜年可送茶葉、非油炸麵食、新鮮水果、乾果、無添加鹽糖的堅果、海味（如冬菇、乾瑤柱、花膠、蝦米）等。

如果真的食多了怎辦？既然生命在於運動，可通過多做運動消耗部分卡路里，例如拜年時早一兩個站下車，多走一點路，此舉亦有助血糖控制。

蘿蔔糕不宜加臘腸

新春期間，糕點當然是桌上「主角」，如何可以吃得健康？Sally提供以下貼士：

（1）糕點如蘿蔔糕和芋頭糕，應以瘦肉、瑤柱、蝦米和冬菇代替臘腸、臘肉。如要加臘腸，改用瘦臘腸。烹調時，先爆香臘腸，除去多餘油脂，才混合其他材料。

（2）可用微波爐加熱、隔水蒸熱或用易潔鑊少油煎香糕點。

（3）糖尿病患者要特別注意糕點及湯圓進食分量，必須依據營養師編寫餐單上指定的碳水化合物分量進食。

他們要掌握碳水化合物交換法，來交換同等碳水化合物分量的食物。即1滿湯匙飯=10克碳水化合物；1件煎馬蹄糕/年糕=約2滿湯匙飯的碳水化合物分量；1粒湯圓=1滿湯匙飯的碳水化合物分量。



掃描二維碼，上大公網覽更多健康資訊

須注意調味料用量

她說，外出聚餐菜式難以控制，若然在家煮食，食材選擇上可以多加留心。肉類近皮、骨及腩位含有較高的飽和脂肪；海鮮類的蟹膏、蝦膏則含有頗高的膽固醇。吃團年飯時肉類要去皮、去膏，多吃齋菜菇類。煲湯改用瘦肉、豬展，雞要先去皮。

烹調方面，建議用薑、蔥、蒜、芫荽、香茅、胡椒等天然香料調味，既可增加味道，亦可減低用鹽，有助控制血壓水平。成人每日鹽分攝取量不應多於5克（=1茶匙鹽，2000毫克鈉），所以，烹調賀年菜式時亦要注意調味料的用量，以防超出建議攝入量。

日常生活中也可以選用水果代替部分糕點和賀年食品作小食，以免攝取過多能量、脂肪和糖；不建議以糕點或賀年食品代替正餐而忽略均衡飲食。

每逢過年，送禮也是常事。

新春飲食錦囊



▼新春美食當前，宜吃得有節制

平衡「鐵三角」

濕疹護理

南方的冬季，尤其在春節前後時冷時熱氣候相對不穩定，加上冬季乾燥，會引發不少皮膚問題。然而，春節是難得會親友與出外旅行的好機會，若因皮膚出現狀況，難免掃興。皮膚科專科醫生盧景勳（圖）提醒大家，冬季是濕疹常發的季節，因此冬季的皮膚保養，十分重要。



冬季天氣乾燥，皮膚容易缺水，導致對致敏原的抵抗力變弱，容易誘發濕疹，症狀包括泛紅、痕癢，兒童的濕疹大多生長在面頰、唇邊、手腕、肘彎及小腹皺褶等地方。盧醫生表示，濕疹成因多樣，但根據最新的研究

得知，抵抗濕疹需要「鐵三角」力量的平衡，才能保護皮膚的健康，即鞏固皮膚屏障、控制發炎、調節微生物及腸道系統平衡。

皮膚屏障容易因為缺水令皮膚出現裂縫、脫皮，從而導致致敏原如塵蟎、細菌的入侵，引致皮膚發炎。這種發炎情況源自於皮膚免疫系統的過度保護，當出現痕癢、發紅的狀況，也會相對削弱皮膚自身的保護屏障。除了外部的處理，當腸道系統的微生物出現失衡，令身體免疫系統反應異常，也會體現在皮膚上，例如常有人說進食辛辣和煎炸食品後，皮膚會變差。

要擁有健康的膚質，從關注「鐵三角」開始。日常護理中，冬季多使用滋潤的護膚品，每次使用不要塗得太厚，宜在感到乾燥時增加使用次數

另外，減少與致敏原接觸從而減少誘發發炎的情況；避免用過熱的水沖涼，令皮膚自身的油脂過度流失；出現發炎症狀時應向醫生求診，盡快控制病情，避免炎症蔓延。

此外，平日注意健康飲食，保證營養均衡，必要時考慮透過腸道細菌測試，了解自身微生物菌群失調情況，依照醫生意見進行調整，同時控制飲食，改善濕疹病情。

大公報記者湯艾加



▲濕疹常發於冬季

中華文化與睡眠衛生

醫療領域 侯鈞翔

千金難買一夜好眠。睡眠如此重要，但很多時卻是「可遇不可求」，因為，我們只會在不知不覺中睡着。有失眠經驗的人會知道，越強迫越緊張自己入睡，往往適得其反。是故睡前保持放鬆及安詳狀態，才有助我們進入睡眠，可惜這不是「命令」能強迫出來的。

對於睡眠，有所謂睡眠衛生十二法（這裏的衛生，乃指養生之意）：一、穩定的睡眠時間表；二、保持運動，但避免睡前兩三小時進行；三、避免咖啡及尼古丁；四、睡前勿喝酒；五、避免太夜吃喝，若有必要進食也吃輕便的、喝少量水；六、留意吃的藥物及服藥時間對睡眠的影響；七、下午三點後不要隨便睡；八、睡前學習放鬆；九、睡前沖熱水涼；十、睡的環境保持黑暗；十一、醒後接觸正常光線；十二、睡不着時不要在床上輾轉反側，越刻意越努力，會產生更多緊張焦慮情緒，身體難以放鬆。一般而言，無法在二十分鐘內睡着的話，可以起來，做一些放鬆行為，直至有睡意為止。

睡眠是個人的事情，每個人都



▲一夜好眠是難得的福氣

可能有一些習慣，而這未必可以應用在其他人身，畢竟失眠就很個人，「有苦自己知」。儒家睡眠養生，是建基於貫徹孔子所提倡的仁愛、中庸等倫理道德觀念，這當中便包括一種機制，令人可以自我完善和作為日常行為準則，也是所謂「禮」。在日間的仁愛表現，是之後對睡眠養生論述的重要前提，養心和修身緊密相連。

「食不言，寢不語」，這是孔子定下的禮儀，其實當中便包含安詳入睡的準備，讓心思放下，從而進入睡前應有的放鬆狀態。睡前說

話，會對臟腑有所損害，不利養生。孔子也提倡不要仰天而睡，這某程度上與人體結構在仰睡時舌頭根部容易滑後，有機會阻塞氣道呼吸，互相呼應。相反，有儒家學者提倡「卧如弓」，這恰恰是現代醫學的所謂Recovery Position。適當的側睡，能令身體穩定，保持氣道暢通。另外，孔子也提倡「居不容」，即在家的衣着，不必像外出見人的禮儀，可以寬衣解帶，閒庭信步，舒適從容，應季節而調節，如吸汗和保暖等。作為萬世師表，孔子訂立了一套有用的睡眠衛生禮法。

至於道家，睡眠發展成修煉的一部分，在這佔人生三分一的時光中，發展一套修行的方法，如「睡功」。以靜修為本，收心止念，當中以呼吸為軸，後代的修行者更以此調節脈絡升降浮沉，排除雜念，依息制心，進入虛靜狀態。道家也提倡側睡，向右侧；這與佛教的獅子卧相似。在莊子記載的「仲尼心齋法」中透露，孔子所代表的儒家，當中與道家修行相近經驗：「聽之以氣」、「心止於符」；摒除感官，這與現代REM睡眠的生理軌跡相似。

作者為皮膚科專科醫生

小朋友近視要及早治療

杏林細語

近視度數又加深了？這是都市人常見的視力問題。眼科醫生認為預防勝於治療，一切要從小時做起，家長應讓孩子定期驗眼，免令他們近視加深。

眼科醫生甘定洸指，兒童的視覺系統於八歲完成發育，若眼睛出現毛病，需及早治療。目前患近視有年輕化趨勢，十年前，僅有兩至三成學童近視，現在已激增至七成，情況十分嚴重。如果學童不及早檢查以及好好保護眼睛，加上使用電子產品，居住環境狹窄致他們做功課時燈光不足，皆會令學童近視加深或出現其他眼疾。若子女近視有100度以上，家長必須為他們配眼鏡，慎防情況迅速惡化；假若近視增至超過600度，失明機會將增加三倍。他一再呼籲，家長切勿對子女的護眼工作掉以輕心。

根據香港中文大學以及外國臨床測試結果顯示，曾用過某一種護眼眼藥水的人，能減慢近視度數增加近七成。

對此甘醫生表示，目前在香港購買該護眼眼藥水，需經醫生處方，它可在家中使用護眼，加上眼科醫生跟進治療，能減慢大部分兒童近視度數增加。不過，仍有不少家長誤以為子女有近視，配眼鏡就能解決，事實上，需同時配合醫生跟進，因為兒童近視度數會隨年齡有增無減，更會出現併發症風險。可是，家長平日較難察覺孩子視力出現問題，所以最好定期帶他們驗眼，同時可得知孩子是否「假近視」。

他續道，假近視患者以兒童居多，此因他們的睫狀肌比較敏感，驗眼時，其睫狀肌容易過分收縮，使晶體過分聚焦；要排除假近視



小朋友若有近視，應定期驗眼

的情況，驗眼時應使用散瞳劑，以放鬆睫狀肌，方可測出真正的近視度數。

甘醫生是「明亮眼睛守護計劃」義務醫生，早前他與另一位眼科醫生伍鎮坤參與該守護計劃，受「愛·貢獻」慈善機構之邀到上水育賢小學，為六十位六至十一歲，包括該校學生以及區內基層家庭的小學生檢查眼睛，並為小朋友與家長講解眼疾資訊及護眼方法。

甘醫生說：「透過初步驗眼測試，當中僅有接近三成學童的眼睛完全健康，佔七成患有近視或有散光、色盲、遠視等問題，需要進一步安排跟進。我希望家長多關注子女的近視問題，十多年前，近視未有方法控制，不過，現時兒童近視可採用有效低濃度阿托品眼藥水，以減慢近視加深的速度，為目前有效安全控制近視的方法。」

而家長們最關注的是，滴眼藥水會否有副作用？兒童會否感到疼痛？甘醫生回應指，滴該種眼藥水不會有刺痛的感覺，就如雨水入眼般。至於副作用就是，滴眼藥水有機會令瞳孔增大而使人怕光，需時適應。該眼藥水只能控制近視加深，對散光或遠視等都沒作用。

大公報記者陳惠芳

粟米

食物解碼

粟米價廉味甜，不少人都愛吃。從中醫角度，粟米具益肺寧心，調中開胃，健脾，健腦等功效，適合脾胃氣虛，氣血不足，營養不良的人食用。現代營養生物學研究發現，粟米與米、麵及豆類混合進食，可以大大提高它的營養價值。

鮮粟米中含有大量維他命E、A。維他命E能延緩人體衰老，減輕血管硬化和腦功能退化症狀；維他命A則對乾眼症及神經麻痺有輔助

治療作用。另外，粟米中的維他命B6及煙酸等，可刺激胃腸蠕動，加速排便，從而防治便秘、腸炎、腸癌等。粟米亦富含維他命C，有長壽、美容的作用；因成分中的穀胱甘肽具抗氧化功效，甚至比維他命E高五百倍，可延緩衰老，也有一定的抗癌作用。

雖然粟米好處多，一次不宜食用太多，否則容易出現胃悶脹氣。另外，粟米易感染黃麴黴菌，因此，別吃已發霉的粟米。

除了直接吃蒸過的粟米，它還

可以作湯料、佳餚的配角，或者煮成粥。



▲粟米與米一起進食，營養價值會提高，圖為粟米雞肉飯

腸道細菌數據庫

話你知

為了研究生活習慣和疾病等與腸道細菌的關係，日本國立醫藥基礎、健康和營養研究所日前決定大幅擴建腸道細菌數據庫，用五年時間將其建成全球最大規模的同類數據庫。

人體腸道內存在多種細菌，腸道細菌活動能對人體健康產生影響。收集健康人群的腸道細菌數據與病人的數據進行比對，可能有助於弄清腸道細菌與一些疾病風險之間的關聯

。該研究所計劃在未來五年，將腸道細菌數據庫的數據量從現有的約一千二百人增加至五千人，從而建成全球最大規模同類數據庫。

他們將從全國招募二十歲以上志願者採集糞便，並對腸道細菌DNA（脫氧核糖核酸）等進行分析，還將收集志願者個人相關信息，用於分析因生活習慣等不同而造成的腸道菌群差異。

（新華社）