

# 健康生活

# 新口味 咁易 12式



### 飲紅石榴汁

這種顏色鮮豔的果汁，含大量抗氧化元素「多酚」(polyphenols)，該元素可以減低動脈硬化(atherosclerosis)風險，保護心臟健康。另外它所含的單寧酸(tannins)及花青素，亦可以幫助對抗疾病；美國研究更發現飲用紅石榴汁(pomegranate juice)可減低患前列腺癌風險。

7

### 一日一蘋果

小時候經常聽見大人說「一日一蘋果，醫生遠離我」。原來蘋果除了含維他命及纖維，和其他生果一樣可減低癌症風險外，它還有一種超強抗氧化物質「槲黃素」(quercetin)，研究發現能保護肺部，免受香煙有害物質及空氣污染侵害。



8

### 日日充足鈣

健康生活不可缺鈣，成人每日需要1,000毫克鈣質，但沒有飲牛奶習慣的香港人多數吸收不足。所以余思行提醒沒有日日飲用兩杯高鈣奶人士，記緊從其他途徑吸收，如多吃芝士、乳酪、豆製品，或飲用高鈣豆漿補充鈣質。另外亦要補充維他命D，鈣質才能順利進入骨骼。「維他命D可從食物中吸收，或可透過曬太陽讓身體自行製造，故每日曬15至30分鐘和煦的陽光絕對有利。」

9

### 伸懶腰

當集中精神工作一段時間後，肌肉因過分繃緊而疲勞，為減輕肌肉壓力，每隔半至一小時應站起來伸一伸懶腰，擰一擰肩膀，可令過分緊張的肌肉放鬆；另外適當時起身走動，如到茶水間沖一杯熱飲，都可以舒緩緊張的肌肉及情緒。



10

### 每周三次魚

魚類相對紅肉含較少脂肪，其豐富蛋白質是人體必需元素，深海魚類更含亞米加三脂肪酸，可保護心臟健康，所以余思行建議大家每周都應吃魚。不過她提醒不應狂吃魚，魚類一樣含有膽固醇，部分深海魚亦含水銀或其他有害物，故大家應有節制地食用，特別是孕婦，每周不宜吃多於三次魚。

11

### 蒜頭入饌夠美味

蒜頭含豐富抗氧化物質，能殺菌抗病，故大家不妨多以蒜頭烹調燻菜或醃肉。大蒜亦被認為有天然薄血功效，可減少血塊形成及血栓出現，同時可減少體內的膽固醇及三酸甘油酯，故能保護心臟。另外亦有指它可抑制癌細胞生長，故能預防癌症。圖



12

### 1 地中海飲食

地中海式飲食法，即每日最少四份蔬菜加兩份生果，多進食白肉如魚類，少進食紅肉如豬牛羊，每天進食奶類製品如低脂芝士及乳酪，高纖五穀類，果仁、豆類及使用橄欖油。「當中包含大量不飽和脂肪酸、大量纖維、豐富鈣質，以及抗氧化物質等，都是促進健康的重要元素。」余思行說。



2



### 睡眠要充足

睡眠能令身體得到適當休息，令身體器官迅速回復精力，保持免疫力，穩定情緒等。睡眠不足或質素欠佳會影響你的工作、學習、情緒、警覺性、思考及記憶能力。然而都市人因種種原因，大多半夜後才入睡，致翌日睡醒仍然疲倦，長久下來會令免疫力下降，容易生病。

3

### 多多的莓類

各種莓類都含有豐富抗氧化物質，如士多啤梨含大量維他命C，藍莓及黑莓含花青素(anthocyanin)，小紅莓所含的多酚類物質，近年更發現可增強免疫系統及防止尿道感染。所以將莓類納入每日進食生果，絕對是走出健康的第一步。



4



### 避免頭頸夾電話

不少辦公室一族都會一邊打電腦鍵盤，一邊用頭頸夾住電話與客人或工作夥伴溝通，這個動作長期來說不但會令頭頸肌肉過分緊張，更對脊骨健康有損。所以，對於要長期接聽電話工作人士，不妨改用免提裝置，或佩戴耳筒。

5

### 運動再運動

運動能保持新陳代謝，穩定血糖、維持正常血壓、促進腸道蠕動。有恒常運動人士，即每周三次以上，每次半小時運動，患病機會比沒有運動人士大大降低，所以余思行建議大家不應以工作繁忙為理由而躲懶，就算多疲累也應抽時間做運動，就算是只走路半小時也是好事，或以走路代替乘搭升降機。



6



### 十份蔬果日

有研究發現，每日進食十份蔬菜及水果人士，可以減低患癌風險。「蔬果中維他命、抗氧化元素及纖維，除可以保護心血管外，亦可以減低患癌機會，如大腸癌、乳癌、卵巢癌等。而半碗蔬菜或水果就相等於一份。」

很多人以為要過健康生活極困難，不是要吃成斤菜就是吃超瘦肉，還有每天運動跑到氣喘，總之十萬個辛苦！其實這只是誤解，今期營養師教你健康生活12式，式式輕鬆易實行，大家不妨從今天起，挑幾式付諸行動，走上健康生活大道吧！

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：霍明志

英國註冊營養師 余思行

