

總監俱樂部 會訊

2016年8月號



八寶海皇冬瓜盅
大 \$480 細 \$290



頭抽豉油雞每隻 \$320



蠔皇澳洲三頭鮑魚
優惠價每隻 \$260



竹籠糯米蟹飯每份 \$185

金陶軒



金菜鴨肉窩窩頭每份 \$70



銀杏鮮竹扒豆腐例 \$85



鎮江肴肉每碟 \$60



豉油皇大虎蝦每隻 \$55

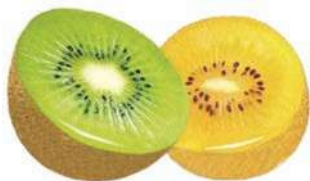
如有任何查詢或訂座，請致電 2730 8668

吃水果的智慧

根據世界衛生組織「全球疾病負擔 (Global Burden of Disease)」的研究結果，在眾多造成「健康生命損失」的飲食行為當中，「進食不足水果」名列首位！而本港的調查亦發現，多於一半市民每天吃不夠水果！

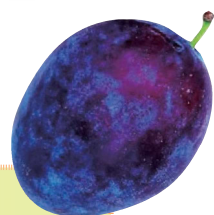


筆者接觸的病人中，大多數都不清楚每天應吃多少水果，部份人亦對吃水果一知半解。藉著這個機會，筆者想釐清大眾的一些疑慮，鼓勵大家多吃水果。



每天應吃多少水果？

根據本港衛生署的建議，六歲以上的兒童、青少年及成人，每日最少進食兩份水果*。以下是一份水果的定義：



1 個中型水果

(如蘋果、梨、橙、桃、李子)

半個大型水果

(如火龍果、香蕉、水晶梨)

2 個小型水果

(如奇異果、杏脯、天桃、布林)

四份三杯純果汁 (約 180 毫升) (無加糖)

(如鮮榨橙汁)

半碗粒狀或切粒水果

(如蜜瓜、西瓜、士多啤梨、藍莓、提子)

四份一碗果乾 (約 60 毫升) (無添加糖 / 鹽)

(如西梅乾 / 杏脯乾 / 提子乾)

* 有特別病患者如高血鉀、腎病、糖尿病等，請先諮詢註冊營養師建議之份量。

為什麼要每天吃水果？

原來，水果有幾大優點，是其他食物不能代替的。首先，它富含纖維，有助增加飽肚感及減低食量，對控制體重有幫助。而水果中的水溶性纖維可與膽汁結合，並把它排出體外，有助降低血液中的壞膽固醇。而水果中的豐富維他命，如維他命 C、葉酸等，有助增強抵抗力、維持新陳代謝及身體的正常機能。

研究證實，進食充足的水果，有助減低慢性疾病包括冠心病、中風及癌症，如大腸癌的機會。

只喝果汁可以嗎？

不知大家有否搾果汁的經驗？搾一杯橙汁，動輒也要用到兩、三個橙，由此可見糖份也不少！因此，果汁只宜間中淺嚐，每天不多於四份三杯 (約 180 毫升)，並已當作一份水果計算。而且，應選無添加糖的鮮搾果汁，並盡快飲用，因水果中的營養素會隨著接觸空氣及陽光而慢慢流失，及要避免隔渣，以保留更多纖維。

市面上有不少包裝果汁飲品，經過加工及長時間存放，已流失不少維他命，而且又額外添加了不少糖份及添加劑，因此應避免飲用。



只喜歡吃一兩種水果可以嗎？

要達到更佳的健康效果，建議大家多吃不同顏色的水果，以攝取多方面的營養。

原來，不同顏色的水果，蘊含了不同的營養素。例如紫藍色水果富含花青素，抗氧化能力特別高，有利眼部健康，及預防血管發炎及病變的機會，例子有藍莓、黑莓、黑葡萄等；紅色的水果如西瓜、車厘茄等，含有較多茄紅素，具抗氧化功能，更有助減低某些癌症的機會（如前列腺癌）；而橙黃色的水果一般維他命 C 及胡蘿蔔素較高，有助增強抵抗力，亦有助減低眼疾如夜盲症的機會，例子有橙、菠蘿、木瓜等。

由此可見，不同水果的優點各異，而只吃一兩種水果則有礙攝取多元化的營養。大家不妨根據自己的喜好、季節多選擇不同種類的水果。



水果不是高糖份，不宜多吃嗎？

非也。雖然水果含有果糖，但同時水份及纖維亦高，若以每天 2 份水果的份量，並注意進食的時間，並不會令血糖飆升。我們須避免的應是膳食中的添加糖，如汽水、甜品、糖果等，這些才是引致肥胖及高血糖的元兇。

再者，即使是已有糖尿病的人士，營養師一般亦會鼓勵患者進食適量水果，其中原因是水果中的抗氧化營養素有助保護血管，減低糖尿病併發症出現的機會。不過，糖尿病人士吃水果的份量標準跟前述的有所不同，宜諮詢營養師有關份量。

何時是吃水果的最佳時間？

並沒有規定一天之中甚麼時段最好，大家可選擇在自己方便的時間吃水果。唯要注意的是，因正餐已從五穀類攝取了不少碳水化合物，因此一般不建議於飯後立刻進食水果。



一般來說，水果宜作為餐與餐之間的小食，或於正餐後一至兩小時食用。例如上班一族可於上午或下午進食一份方便攜帶的水果（如蘋果、車厘子），而晚飯後兩小時再進食一份水果。

步入盛夏，各種色彩艷麗的生果「當造」，盡是琳琅滿目的選擇。相信大家也能輕易每天吃兩份水果吧！



資料由英國註冊營養師黎婉君小姐提供

留意身體出現危險時 會發出信號



續上期

如果腎臟有了毒素表現在：

1. 月經量少，或經期短，顏色暗。月經的產生和消失，都是腎功能是否旺盛的表現，如果腎臟中有很多毒素，經血就會減少。
2. 水腫。腎臟管理體內的液體運行，腎臟堆積毒素後，排出多餘液體的能力降低，就出現了水腫。
3. 下頷長痘。臉部下頷部位由腎管轄，腎的排毒不足，多餘的毒素會表現在下頷部位。
4. 容易疲倦。身體內的毒素消耗了腎的能量，腎臟提供的能量減少，於是出現體倦，神疲思睡，四肢無力。

怎麼排毒更順暢：

1. 腎臟排毒食品：冬瓜。冬瓜富含汁液，進入人體後，會刺激腎臟增加尿液，排出體內的毒素。食用時可用冬瓜煲湯或清炒，味道盡量淡一些。
2. 腎臟抗毒食品：山藥。山藥雖然可以同時滋補很多臟器，但最終還是以補腎為主，經常吃山藥可以增強腎臟的排毒功能。拔絲山藥是很好的一種食用方法，用焦糖“炮製”過的山藥，抗毒的功效會相應增強。
3. 按壓腎臟排毒要穴：湧泉穴。這是人體最低的穴位，如果人體是一幢大樓，這個穴位就是排污下水管道的出口，經常按揉它，排毒效果明顯。湧泉穴位置在足底的前1/3處（計算時不包括足趾），這個穴位比較敏感，不要用太大的力度，稍有感覺即可，以邊按邊揉為佳，持續5分鐘左右即可。



腎臟最佳排毒時間：腎臟最適合排毒的時間是早晨5～7點，身體經過一夜的修復，到了早晨毒素都聚集在腎臟，所以早晨起來最好喝一杯白水，沖刷一下腎臟。

下期續……

有關資訊只可作參考，如有任何問題，請向你的家庭醫生查詢

歡迎新會員加入

基本會員

岑佩儀 關忠傑 梁啟康 張淑雯 梁珮澄 方奕聰 梁鑑冰 曾樹和
梁燕英 黃偉棠 何國材 陳婉麗

附屬會員

孫林富 林繼良 何劍雄 吳煜明 熊 威 楊達生 李福基 葉志偉
陳耀然 林倩玲

會訊編輯：黃立德