

總監俱樂部 會訊

2017年2月號



丁酉年新春團拜會員聯歡晚宴

丁酉年新春團拜會員聯歡晚宴已於 2017 年 2 月 17 日 (星期五) 晚順利舉行，當晚筵開 16 席，賓客滿堂，場面熱鬧，香港總監吳亞明先生亦應邀出席為座上客，而香港總監吳亞明先生與俱樂部主席許招賢先生一同為我們新春獻辭。

歷年來，俱樂部得到創會會員、永久會員、各會員及金陶軒鼎力支持，贊助現金及禮物為當晚抽獎及怡獎之用。席間，除樂隊及歌手為我們唱歌助慶外，會員蘇啟明先生亦上台唱首本名曲，也有一群資深童軍上台高唱童軍歌，使晚宴氣氛推上高峯。

在此，謹多謝各位對總監俱樂部的支持及俱樂部各委員的鼎力協助，明年再見。

活動小組主席馬敬修



如何透過飲食提升工作效率？（下）

上期跟大家分享過一些上班族健康飲食小貼士，包括早餐及小食的重要性和合適選擇，兩者都有助保持整日精神充足，提高工作效率。今期再跟大家剖析另外一些食物對工作表現的影響。

咖啡因適可而止

香港打工仔工時長，許多時都會依賴咖啡、濃茶等這些含有咖啡因的飲品來提神。無錯，咖啡因可刺激中樞神經，而且促進血液循環，有短暫提神和維持集中力的效果。近年亦有研究顯示，咖啡中的抗氧化成份可能對身體有其他益處，在此不贅述了。

然而，過量咖啡因容易令身體透支，使身體在疲乏的狀態下仍繼續運作，更可能因過度亢奮而影響睡眠，令身體更加疲倦。此外，部份人或會因攝取過量咖啡因而導致胃部不適、手震、心跳加速等，更會阻礙身體吸收鐵質和鈣質。

現時，本港或國際間並未就成年人的咖啡因攝取上限有統一的建議。不過，對一般健康的成年人來說，**每天一至兩杯咖啡因類飲品**也是可接受的。

孕婦和哺乳期的女士應限制每天的咖啡因攝取不多於 200 至 300 毫克，以減低流產、嬰兒過輕的風險，並要注意市面上的飲品所含的咖啡因差別頗大*：



	飲品種類	咖啡因含量（毫克）[每杯罐 / 瓶 / 盒]
本地食肆	一般咖啡	110-380
	特濃咖啡	62-170
	泡沫咖啡	55-160
	港式奶茶	73-220
包裝飲品	罐裝咖啡	95-160
	茶	13-95
	能量飲品	<1-78
	可樂飲品	11-69
	朱古力飲品	3-5



此外，飲用咖啡因類飲品亦要留意當中的糖份和飽和脂肪（如用花奶、煉奶調配），最好以少糖、脫脂 / 低脂奶沖調為佳。

維他命 B 助抗壓

維他命 B 雜有助身體將色胺酸轉化為血清素，血清素（Serotonin）有助穩定情緒，使人心情輕鬆、愉快。而血清素亦是製造「褪黑激素」的基本元素，褪黑激素有助改善睡眠品質，讓人更有精力應付下一天的工作。

建議平日多進食含豐富維他命 B 雜的食物，如全穀類（糙米、麥包、燕麥）、低脂奶類、豆類、深綠色蔬菜、雞肉、香蕉等，以促進身體製造血清素和褪黑激素。

奧米加三護腦力

奧米加三脂肪酸屬於多元不飽和脂肪酸，是身體必需的脂肪酸，維持腦部細胞健康。有醫學研究亦指出，奧米加三脂肪酸能緩和血管堵塞及發炎，改善血液循環。再者，它亦有助身體製造血清素，促進情緒健康。



要補充奧米加三脂肪酸，最好的方法還是從食物中攝取，比服用營養補充劑來得有效和安全。**一般成年人可每周進食兩至三次、如手掌心般大小的深海魚類**，多選甲基汞（水銀）含量較低的魚類，例如三文魚、沙甸魚、大眼雞、秋刀魚；少選甲基汞含量較高的大型魚類，例如吞拿魚、大王馬鮫魚、劍魚、鯊魚。植物來源方面，亞麻籽、奇異籽、核桃等都含有豐富奧米加三脂肪酸。

當然，良好飲食習慣只是提升工作表現的其中一部份，恆常運動、適當休息亦是非常重要啊！



* 資料來源：食物安全中心

http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/programme/programme_rafs/programme_rafs_fci_01_04.html

http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/programme/programme_rafs/files/caffaîne_c.pdf

資料由英國註冊營養師黎婉君小姐提供

德哥教你煲靚粥



蓮子

：暢通氣血、強心降壓、止遺澀精

薏仁又名薏苡仁

：消腫祛濕、降糖防癌、去斑美膚

綠豆

：清熱解毒、降脂降壓、解暑去燥

燕麥

：潤腸通便、排毒美容、降低血糖

材料：

麥 2 兩、綠豆、蓮子、薏苡仁各 1 兩，白米二份之一杯。

烹調方法：

綠豆、蓮子、薏苡仁及白米泡浸洗淨。將上述材料放進電飯煲中，並加入六碗清水煮成粥樣。加入燕麥再煮五分鐘，然後以冰糖或蜜糖調味即可享用。

功效：

養心安神，健脾益胃，清熱除濕。

〈留意身體出現危險時會發出信號〉暫定一次

Amelie Latourelle ~ Merlot 幸運鳥系列 — 梅洛

華菲爾 (Fiee Des Lois) 酒廠的“幸運鳥系列”(Amelie Latourelle) 梅洛 (Merlot) 紅酒，酒體中性，散發著櫻桃及紅梅香外，更帶有香料的芳香，特別適合香港人的口味。飲用前無需開瓶醒酒，雖然價格相宜，但品質絕不比價格高昂的高檔次葡萄酒遜色。尚餘少量紅酒，機不可失，請從速訂購。

上述紅酒每箱【12支】定價為港幣 720 元，5 箱或以上 9 折優惠。如有興趣購買的會員，請致電 2957 6455 與俱樂部職員聯絡。

紅
酒
認
購



歡迎新會員加入

基本會員

侯焯汶 孫秀麗 曾肇勳 凌筱涓 黃家強 林嚴偉 曾卓凌 繆永康 莊丁明 謝嘉欣
吳庭雋 朱均偉 黎永強 陳慶家 王子達 陳釗權 黃光宗 何雪茹 李翠玉 黃正行
林湛寧

附屬會員

黃宇良 關寶森 梁順儀 蔡香生 連瑞芳 余尚實 梁伯威 蘇錦雨 梁寶琛 許楚珠
陳偉傑 楊淑貞

貴賓會員

黃月有 胡陳素英