



總監俱樂部



會訊

2018年12月號

紅酒認購 Style No 8 (8系系列 — 梅洛紅葡萄酒)



總監俱樂部今次特別推介法國著名酒莊華菲爾 (Fiee Des Lois) 又一名釀，華菲爾紅酒以生產中檔次葡萄酒聞名，其本土銷售是全國第一。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。

每逢佳節，與志同道合的友人、又或與交淺言深的三兩知己歡聚、暢飲，此乃一大享受。

Style No 8 梅洛 (Merlot) 特別適合香港人的口味，酒體中性，擁有突出李子、櫻桃、紅梅及紫羅蘭之香氣，單寧柔順，帶著一絲絲的香草味作收結。以鮮味為主的菜式最為配合，海鮮及雞肉較佳。經俱樂部執行委員會委員品嚐各款紅酒，一致極力推薦 Style No 8 (8系系列 — 梅洛紅葡萄酒)。

上述紅酒每箱【12支】售價港幣 840 元，歡迎訂購，如有任何查詢，請致電 2957 6455 與俱樂部職員查詢。

售賣紀念品



絲巾 港幣 80 元



會徽 港幣 15 元



會呔 港幣 40 元

歡迎新會員加入

基本會員

李煒盛	鄺國威	鍾淑娟	郭雅茵	陳志君
麥家興	王謙博	潘燕華	戴世豪	盧麗勤
余偉基	張美茵	何詠勤	唐湘耀	王保華
吳文頌	鍾子權			

附屬會員

黃啟麟	鄭增義	鄭佩華	陳永龍	陳思堂
鍾銑玲	李少鋒	何開端	植文顯	游樹登
陳惠玲	朱冠球	葉永堂		

降膽八式



上期提過，造成膽固醇超標的最大元兇就是飽和脂肪和反式脂肪，所以膽固醇超標的人士，首要改善的飲食原則是選擇低脂及低飽和脂肪的食物，其次才是選擇低膽固醇食物。同時要做適量的運動，及控制體重亦有助降低體內膽固醇含量。

以下是營養師建議的降膽八式：

第一式：減低總脂肪

脂肪種類包括飽和脂肪、多元不飽和脂肪、單元不飽和脂肪、反式脂肪及膽固醇，減低總脂肪吸收量，對降低血液中膽固醇及三酸甘油脂大有幫助。

每日限量：每日熱量攝取量不多於 30% 來自脂肪，以男士每日吸收 2,000 卡路里熱量來計算，不能多於 65 克，約 13.3 茶匙；以女士每日 1,500 卡路里熱量計，不多於 50 克，約 10 茶匙，所指的油分亦包括食物中所含的脂肪。

食物陷阱：煎、炸或多油炒的食物，高脂肪甜品及零食，如雪糕、蛋糕及薯片等。

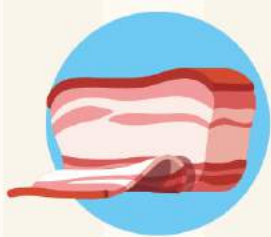


第二式：減少飽和脂肪

飽和脂肪會直接增加血液中總膽固醇含量，標明「不含膽固醇」的食物，如含飽和脂肪，同樣會令膽固醇上升，所以「控膽」第二步就是要減少吸收飽和脂肪。

每日限量：每日熱量攝取量不多於 10% 來自飽和脂肪，男士每日不能多於 22 克，約 4.4 茶匙；女士不多於 16 克，約 3.2 茶匙飽和脂肪。

食物陷阱：溫室內成固體的脂肪，如雞皮、肥肉、排骨、豬骨湯、椰子、椰汁、椰油、椰漿、全脂奶類食品、蛋糕、即食麵及棕櫚油。



第三式：避開反式脂肪

反式脂肪不單會降低好膽固醇，更會提升壞膽固醇，所以戒絕為妙！

每日限量：愈少愈好，沒有最好，如無法避免，必須限制在每日飽和脂肪的建議內。

食物陷阱：油炸食物、磚裝植物牛油、起酥油、氫化植物油、蛋卷、曲奇餅、西餅及花生醬等。

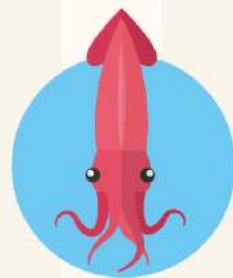


第四式：控膽固醇食物

膽固醇只存在動物性食物中，進食過多含膽固醇食物，就會引致血液中膽固醇上升。

每日限量：成人一日吸收少於 300 毫克，高膽固醇患者就更加要低於 200 毫克。

食物陷阱：蛋黃類、肥肉、內臟、魷魚及墨魚等。



第五式：增水溶性纖維

纖維有分兩種：水溶性纖維及非水溶性纖維，而水溶性纖維可以帶走壞膽固醇，所以不妨多吃！

每日份量：建議每日要達 25 克纖維，當中最好有一半屬水溶性纖維，每日應進食最少兩份水果及三份蔬果，而五穀類食物中最少一半屬全麥類。

目標食物：麥片、水果、蔬菜、乾豆類及全麥五穀類。



第六式：降三酸甘油脂

三酸甘油脂是血液中的油分，負責運送體內脂溶性物質及提供能量，由食物中的脂肪、糖分及酒精製造出來，吸收過多會引致體內三酸甘油脂升高，血液會較濃稠，危害心臟健康！



每日限量：男士每日少於 25 克，約 5 茶匙；女士少於 20 克，約 4 茶匙糖分。酒精男士每日少於二份，女士少於一份（即啤酒 360 毫升、紅酒 150 毫升或烈酒 45 毫升）。

食物陷阱：脂肪、煎炸食物、酒、糖果、甜食，三酸甘油脂高的患者，水果亦要節制。

第七式：保持健康體重

保持適當的體重，是防血脂過高的方法，而體重指標（BMI）就是理想量度指標。

體重指標：BMI 應保持在 18.5-22.9 之間，計算方法是體重（千克）除身高（米²）。



第八式：保持適當運動量

做運動可以提升體內好的膽固醇（HDL），提升新陳代謝及燃燒體內脂肪。

每日建議：平均每日三十分鐘步行，或步行一萬步。





浪漫聖誕晚餐 (2位起)

只適用於2018年
12月24、25及26日

火樹銀花燒脆鱈 (每位半客)

金湯海皇鮑翅
燕液蟹肉燴桃膠 二選一

法國鵝肝扒大老虎蝦 (每位壹客)
私房艇皇煎煮孔雀鮮鮑魚 (每位壹隻)
黑松露炒雜菌
白汁芝士磨菇雞絲焗飯 (每位壹客)

芒果水晶球 (每位壹客)
手作鮮鳳梨酥 (每位壹客)

原價：
\$588/位
特價：
\$448/位



白色聖誕晚餐 (2位起)

堂煎法國鵝肝伴沙律菜 (每位壹客)

金湯海皇鮑翅
燕液蟹肉燴桃膠 二選一

火龍果一口和牛 (每位半個)
濃湯斑球煮菜膽
脆皮開邊皇子鴿 (每位壹隻)
原隻蠔皇八頭南非鮑過橋米線 (每位壹隻)
芒果水晶球 (每位壹客)
手作鮮鳳梨酥 (每位壹客)

原價：
\$668/位
特價：
\$488/位