



總監俱樂部

會訊

2019年8月號

歡迎新會員加入

基本會員

宋紹雄	陳穎嫻	梁鈺怡	何智文	曾家駿	林美昌	張詠良	陳雲麟
謝文迪	黃劍波	林怡昌	盧桂霞	巫家雄	譚君文	梁樂鈴	周轉香
蔡耀霆	陳孝思	區永豪	陳國生	張錦嬋	招敏華	鄭文誠	周少芳
王達皓	徐鳳珠	梁穎欣	李昶立	勞國康	陳納邦	李杏娟	彭 灝
謝彥君	吳嘉寶	黃惠冰	譚綺盈	葉啟亮	甄沛豪	李曉筠	李志誠
黃俠然	徐惠根	潘啟就	希伯駿	陳宗昊			

附屬會員

黃超鴻 孔憲禮 梁寶華 張振威 龐金勝 羅信生

特許會員

楊鐸輝 李智達

什麼是植物固醇？

膽固醇只存在動物性食物中，而植物中的植物固醇與動物中的膽固醇，兩者的化學結構非常相似。當兩者進入腸道後會雙雙緊扣，由於腸道不會吸收植物固醇，故膽固醇會隨著植物固醇一同被排出體外，從而達到減低體內膽固醇水平的功效。

有研究指出每天需要攝取兩至三克植物固醇，才能有效減低血壞膽固醇水平。可是，我們每天從飲食中攝取到只有約三百毫克的植物固醇，因此並不足以達到降低血膽固醇的效果。日常中，可以進食豆類或豆類製品代替部分肉類分量，而在餐與餐之間可進食少量果仁及種籽作小食，增加植物固醇的攝取。

食物中的蔬果、果仁、種籽、豆類及植物油含少量植物固醇，當中含較多植物固醇的食物包括植物油（例如粟米油、橄欖油、花生油、紅花油、葵花籽油）、果仁及種籽（例如芝麻、腰果、杏仁、開心果、南瓜籽）和蔬果（例如豆類、露筍、椰菜花、橙、香蕉、杏、牛油果）。

其實，如要降低血膽固醇，不要單憑攝取某種營養素，也要配合低脂肪飲食習慣，即減少進食含高飽和脂肪的食物，例如雞皮、肥牛肉、臘腸；及減少進食含高反式脂肪的食物，例如炸薯條、蛋糕、夾心餅、曲奇餅；並多攝取含豐富水溶性纖維的食物，例如蔬果、豆類、麥皮等，再加上適量運動。雖然進食個別食物或營養素可能會對健康有幫助，長者也要注意整體均衡和多元化飲食以達致健康。

●● 低膽固醇食譜

芙蓉豆腐

製作時間：30 分鐘

4 位用

材料：

硬豆腐	1 磚
蛋白	5 隻
低脂奶	$\frac{1}{3}$ 杯
青豆	2 湯匙
甘筍（切粒）	3 湯匙

汁料：

清雞湯	$\frac{1}{3}$ 杯
鹽	半茶匙
糖	半茶匙
胡椒粉	適量

做法：

1. 豆腐搓爛，備用
2. 將蛋白打入碗中，再放入低脂奶及豆腐茸，加少許鹽及胡椒粉調味，拌勻。燒滾水後將豆腐隔水蒸約 20 分鐘。
3. 鍋中放入汁料煮沸後，加入甘筍粒、青豆、待青豆及甘筍熟透後即可淋於豆腐上。



「五臟六腑」知多啲

第二章 —— 肝臟

中醫學認為，人是以五臟為主，配合六腑，構成的一個極為複雜的統一體，以經絡作為網路，聯繫軀體各組織器官。「五臟」是指心、肝、脾、肺、腎，「六腑」是指小腸、膽、胃、大腸、膀胱、三焦（上焦、中焦、下焦），對人體極其重要。

肝臟的功能

肝臟是以代謝功能為主的器官，它扮演著除去毒素，儲存醣原（肝醣），分泌性蛋白質合成，製造膽汁等重要角色。

有關肝臟的疾病

普遍肝臟的疾病包括脂肪肝、黃疸、肝炎、肝硬化、肝癌等。

飲食貼士

1. 注意食材的衛生及新鮮度
2. 注意不同年齡的吸收需要
3. 均衡飲食
4. 增加用餐時咀嚼次數
5. 放緩進食的速度
6. 專心用餐
7. 每天喝適量開水

健康秘笈三絕招

保護肝臟固然重要，再配合「健康秘笈三絕招」必定事半功倍啊！

第一招
每天運運動，
身體唔會凍



第二招
三餐適量食，
Fit 得好招積

第三招
苦樂均笑笑，
活得好逍遙



有關資訊只作參考，如有任何問題，請向你的家庭醫生查詢。

監督：馬敬修、總編輯：陳兆斌



名酒佳餚宴

* 法國拉金酒莊名釀 1支 2011 (90Pts)

頂湯菜膽燉花膠
金銀澳洲玉帶子
黑松露芙蓉蝦球
清蒸大紅東星斑
京燒原條大海參

崧子仁瑤柱蛋白炒蛋
桃膠蛋白杏仁茶
流沙奶皇煎堆仔

每席包：
茶芥、酸菜 12 位及
指定啤酒汽水共 12 罐
大堂散座及廳房享用
八折生日咭不適用

尊享優惠價
\$6,888