總監俱樂部

會訊

2022 年 12 月號

小編遊記

海濱漫悠

文：總監俱樂部會訊編輯組

各位會員好，今次小編帶大家出走九龍，前往中環海濱欣賞維港美景。

穿過政府總部，眼前就是添馬公園，一大片草地配合蔚藍天空，中環上班族正在曬太陽及享用午餐，讓小編有種悠然自得感覺。向著中環碼頭方向便能到達中西區海濱長廊（中環段），這裏設有寵物公園、小食亭及閒釣輔助設施等。

小編漫遊時，絡繹不絕的男女老幼擦身而過，他們有些跑步，有些閒遊漫步。走著！走著！海濱長廊中還有很多長者、情侶及三五知己坐在長椅上聽風聽水，小編就在各式各樣裝置藝術品旁，打打卡，欣賞維港美景。

最近三年，維港兩岸落成的新海濱長廊長達五公里，包括港島石塘咀至灣仔、北角碼頭一帶、西九文化區、尖沙咀、荃灣海旁等。政府於海濱長廊中環至灣仔段設一公里共享單車徑，市民可在兩個指定單車站免費借用單車，一邊踏單車，一邊欣賞兩岸景色。

共享單車計劃包括：三輪車、平衡車、輔助轆單車、成人單車及兒童單車。小編向單車站了解資訊，現場暫時只提供成人單車及兒童單車，單車是免費借用，只需先付 $100 按金，大家可經「香港共享徑」流動應用程式辦理網上預約。單車站設有職員協助而現場亦有不少可愛的告示。

小編提提大家！騎單車時要注意安全，並在綠色告示範圍內行走呀！

做咗呢五樣嘢，可以延年益壽 14 年

文：何書韻醫生 Dr Ho Shu Wan, Sharon

2018 年，一項哈佛大學的研究探討可以延年益壽的因素。這個長達 34 年的研究發現以下五種生活方式就是關鍵：

1. 健康均衡的飲食
2. 定期運動（每天至少 30 分鐘的中度到劇烈運動）
3. 健康體重（亞洲人體重指數 BMI 為 18.5-23，BMI = 體重（公斤）/ 身高 ^{2}（公尺 ^{2}））
4. 不吸煙
5. 適度飲酒，每天最多 1 杯（2 個單位），每星期不多於 14 個單位 **

**1 杯飲料通常被認為是 360ml 啤酒、150ml 葡萄酒或 45ml 烈酒（Gin 酒或威士忌等烈性酒）。1 杯酒平均提供約 10 毫升或 8 克酒精。

若果將以上五種生活方式完全融入生活，研究團隊發現壽命可以延長 14 年！

壽命不僅更長，而且更健康

在 2020 年的一項後續研究中，研究小組發現這些因素不僅延壽，多賺的日子還會更健康，降低了患糖尿病、心血管疾病和癌症的機會。這些研究調查結果令人鼓舞，但是要堅持又談何容易！今次我們先談談健康飲食。

“食物的選擇要多元化，以穀物類食物為主”
“多吃蔬菜和水果，吃適量的奶類、肉、魚、蛋，少進食高油、鹽、糖或經醃製和加工的食物”
“每天飲用足夠清水、清茶和清湯等”
“飲食要定時和定量”

這些健康飲食原則大家都耳熟能詳，今次我們討論一下平時比較少提及到的健康飲食貼士

鈉、鉀和心血管疾病

鈉攝入量越高，患高血壓的風險就越高。世界衛生組織（WHO）建議成年人每日鈉攝入量少於 2 克**（或少於 5 克鹽，即略少於一平茶匙）。然而，香港人攝入過多的鈉，平均每天攝入 8.8 克。

5 毫升豉油提供的鈉是每日攝入上限的八分之一

5 克鹽（略少於一平茶匙）已達每日鈉攝入量上限！

**1 克鹽 = 400 毫克鈉

過多的鈉，會導致高血壓，從而增加中風、冠心病、心臟衰竭和腎病等風險。

鈉主要是來自調味香料或防腐劑的食鹽，味精以及小蘇打。

每 100 克加工肉類（如：火腿、香腸、煙肉和其他醃製肉類）可含 3 至 5 克鹽。而某些鹹味小吃、麵包、罐頭湯、穀類早餐都含有相當份量的鹽。傳統的亞洲調味料（如：蠔油、魚露和蝦醬）也含有高鹽份。

“遠離重口味”—— 減鹽小貼士：

- 儘量使用新鮮食材；
- 少食醃製食物，例如加工肉類、鹹蛋、即食麵、罐頭湯和泡菜；
- 調味用香料如大蒜、胡椒、檸檬汁或醋，以代替鹽；
- 用檸檬、番茄、胡椒、南瓜和菠菜等新鮮食材煮醬汁，代替加工醬料；
- 烹調時，少用鹽和醬料（如轉為豉油和蠔油）。用餐時，避免添加鹽和醬料；
- 避免選用醃製蔬菜或罐頭菜作為食材；如選用，應先用沸水沖去鹽份；
- 以低鹽份零食，如新鮮水果、原味果仁和水煮粟米，代替薯片、鹹餅乾等高鹽份零食；
- 出外進餐時，選擇用天然調味品調味，享用較少醬料的餸菜，並要求侍應將醬料分開送上；
- 購買預先包裝食物時，留意營養標籤中的鹽份，並選擇鹽份較低的食物。（聲稱「低鈉」、「很低鈉」或「不含低鈉」的預先包裝食物，必須符合每 100 克食物分別含不多於 120 毫克鈉、40 毫克鈉或 5 毫克鈉的要求。）

研究發現增加鉀攝入量會降低人的血壓

鉀有利鈉隨尿液排出體外，使體液容量有所減少，有助調節血壓。此外，鉀可令血管壁放鬆，從而降低患上高血壓的風險。

世衛組織建議成年人每天至少攝入 3.5 克鉀。然而，香港人攝入的鉀太少，平均每日攝為 2.3 克。一般來說，每天吃最少五份蔬果足以使鉀攝取量達標。鉀含量特別豐富的食物包括香蕉、橙、牛油果、番茄、菠菜、南瓜、馬鈴薯、蘑菇、蠔菇、紫菜、燕麥、小米、奶製品、乾豆及其製品。

另外，較高的鈉鉀比例，即吃鹹食物的比例高於水果、蔬菜、豆類和低脂乳製品等富含鉀的食物，會提高心血管疾病風險。

下期將推介一個地區的飲食模式，它近年獲選為**全球最佳飲食法**，可以有效降低各類嚴重疾病的風險，敬請密切留意。

何書韻醫生 Dr. Ho Shu Wan Sharon
家庭醫學專科醫生 Specialist in Family Medicine

香港中文大學內外全科醫學士 M.B., Ch.B. (CUHK)
香港家庭醫學學院院士 FHKCFP
澳洲皇家全科醫學院院士 FRACGP
香港醫學專科學院院士（家庭醫學）FHKAM (Family Medicine)

大雪

廿四節氣

註冊中醫
劉芷寧

大雪，是二十四節氣中的第 21 個節氣，冬季的第三個節氣。2022 年大雪的日子是 12 月 7 日。大雪時節的特點是乾燥，空氣濕度很低，氣溫顯著下降，降雨量會增多。

冬天的養生要訣就在「藏」字。冬藏是為了養精蓄銳，為下年春天萬物復甦提供了基礎。所以大雪是「進補」的好時節，冬令時節進補能提高人體的免疫功能，促進新陳代謝，使畏寒的現象得到改善。

冬季對應人體的腎，養生應注重補腎養藏，飲食宜適當吃山藥、栗子健脾固腎；核桃、枸杞子、黑芝麻、葡萄乾這類種子食物專補腎精；吃羊肉補腎陽；吃糯米、紅豆固腎氣、壯腰膝，亦可常喝喝薑棗湯抗寒，大雪的時候吃火鍋是個不錯的選擇。

另外，冬日要早睡晚起，早睡以養陽氣，晚起以固陰精。

歡迎新會員加入

基本會員

劉至正　馬子聰　鄧健新　陳紀君　彭樂儀　吳灝波　劉正朗　黃嘉榮
胡定邦　陳麗貞　陳炫亨　劉家樂　衛志彬　尹樂儀　譚瑋衡　陳偉能
黃嘉茵　唐偉明　黎淑媚　李嘉輝　彭兆威　陳子陞　黃健榮　崔永豪

附屬會員

陳錦富　辛建國　鄧永漢　鄭耀明　林國基　鄧啟明　何華棧　甄偉年

監督：張俊平　　總編輯：陳錦駿　　編輯：劉奕銘

聲明：任何人士參考本會訊刊載的資訊所招致的影響、責任或損失，總監俱樂部概不負責。

香港童軍總會總監俱樂部

燕窩 椰汁年糕

燕窩 椰汁凍糕

金箔 紅棗糕

■【原價】：~~$238~~ ■【優惠價】：$158

瑤柱 蘿蔔糕

臘味 芋頭糕

■【原價】：~~$188~~ ■【優惠價】：$138

100%香港製造
100% Made in Hong Kong

圖片只供參考

購買及換領地點：

＊取糕日期：2023年 01月11日 至 20日止，逾期作廢

九龍柯士甸道 8 號香港童軍中心 8 樓總監俱樂部

查詢熱線：2730 8668

如大量購買，可向店長查詢

粵品匯 YUE CUISINE 主理

歡迎各會員與親友蒞臨中菜廳共享各款美食佳餚。訂座熱線：2730 8668 / 6284 0881。