



養生三味

椰子，不僅是美味的熱帶水果，也是一種營養豐富的健康食材，富多種健康功效，如提高大腦功能、增強免疫力和促進骨骼健康，因此它在日常飲食中值得推薦。椰子含有豐富的月桂酸，具有抗菌和抗病毒的效果，能有效預防多種傳染病。加上，這種脂肪酸在體內分解後會產生叫做「酮體」的物質，酮體是一種重要的能量來源，特別是對大腦而言，酮體能提高大腦的活動，改善認知功能，有助於預防老年痴呆症。今期，就以此椰子入饌作為養生食材，為大家做養生三味。

●文、攝：小松本太太

椰子含豐富月桂酸 抗菌強骨骼提升免疫力

椰子不僅提供能量，還含有豐富的膳食纖維及多種維生素，同時還富含銅、錳、鐵等礦物質，這些礦物質不僅有助於維持身體的正常運作，還有助於強化骨骼，能夠支持各種生理功能，增強免疫力。

而且，椰子肉中富含中鏈脂肪酸，這是一種飽和脂肪酸，能迅速轉化為能量，對運動人士尤其有益。中鏈脂肪酸能夠提高運動表現，並促進肌肉的恢復，讓運動後的身體更快恢復活力。

加上，椰子中含有大量的錳，這是一種有助於骨骼健康的重要礦物質。根據研究，新鮮的椰子肉約1.5盎司（約42.5克）能提供一天推薦攝入量的約30%，這使得椰子成為強化骨骼的理想食材。

椰子雞湯

材料：
椰子120克、麥米10克、野米5克、雞殼500克、瘦肉200克、薑片10克、浸軟黃耳10克



製法：
1. 椰子、麥米及野米用水沖洗、瀝乾備用；
2. 雞殼及瘦肉放入鍋內，注入冷水，加熱至沸騰及水面呈現浮沫，取出所有肉色已經轉白的肉類，清洗乾淨備用；
3. 大鍋內注水1.8公升，燒至沸騰後加入備用肉類、椰子、麥米、野米及薑片，大火燒至再沸騰後蓋上鍋蓋轉小火煲100分鐘後，加入浸軟黃耳，轉大火燒至再沸騰，蓋上鍋蓋轉小火續煮20分鐘，撈出湯內油分，下鹽調味即成。

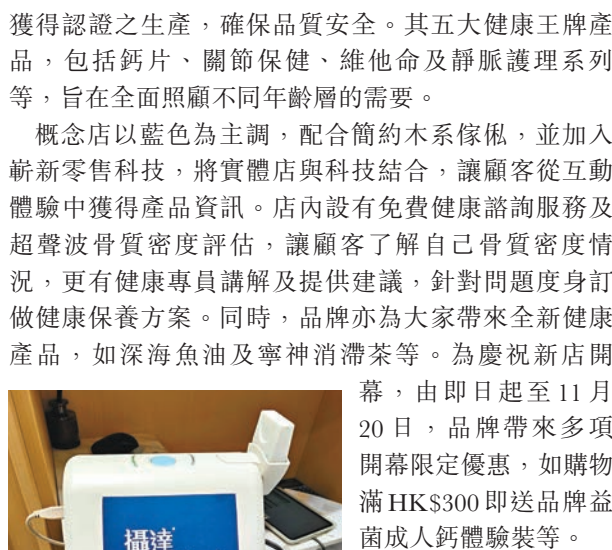


●首間概念店以藍色為主調，產品分布清晰。

設超聲波骨質密度評估 攝達首間概念店開幕

早前，攝達Citracium首間概念店於銅鑼灣開幕，秉持「健康人生」的宗旨，專注於研發保健營養補充品，生產過程受到嚴格監控，產品分佈於美國、加拿大及歐美製造，並獲得認證之生產，確保品質安全。其五大健康王牌產品，包括鈣片、關節保健、維他命及靜脈護理系列等，旨在全面照顧不同年齡層的需要。

概念店以藍色為主調，配合簡約木系傢俬，並加入嶄新零售科技，將實體店與科技結合，讓顧客從互動體驗中獲得產品資訊。店內設有免費健康諮詢服務及超聲波骨質密度評估，讓顧客了解自己骨質密度情況，更有健康專員講解及提供建議，針對問題度身訂做健康保養方案。同時，品牌亦為大家帶來全新健康產品，如深海魚油及寧神消滯茶等。為慶祝新店開幕，由即日起至11月20日，品牌帶來多項開幕限定優惠，如購物滿HK\$300即送品牌益菌成人鈣體驗裝等。



●超聲波骨質密度評估



椰子雞湯

椰汁咖喱炒雜菜

椰子麵包布甸

椰子麵包布甸

材料：
椰漿300毫升、椰子碎10克、蛋3隻、菠蘿粒80克、糖1/2茶匙、方包3片(200克)



製法：

1. 方包切作1吋丁粒備用；
2. 椰漿及蛋拌勻成蛋液後，加入切妥方包拌勻成布甸胚備用；
3. 電飯煲內灑上糖，將菠蘿粒置入煲內，將布甸胚注入電飯煲內，顛抖一下，排出空氣，放入電飯煲外鍋，按煮飯鍵，流程完成後，倒取出布甸即成。



3

椰汁咖喱炒雜菜



材料：
椰子碎5克、咖喱粉5克、椰漿50毫升、咖哩磚30克、黃椒80克、紅椒80克、厚揚豆腐300克、小松菜100克、油1湯匙

製法：

1. 黃椒及紅椒洗淨、瀝乾去籽、切作小件備用；
2. 小松菜洗淨、瀝乾切作5厘米段備用；
3. 厚揚豆腐切件備用；
4. 燒熱鑊，下油，加入咖喱粉及椰子碎，中火加熱至香氣溢出，加入切妥黃椒、紅椒及厚揚，大火爆炒；
5. 椰漿注入鑊內，加水1杯，中火將蔬菜及豆腐煮至中心溫度攝氏75度，將咖哩磚放入鑊內拌勻煮溶，灑上小松菜煮至翠綠即成。



5

健康資訊

●文、攝(部分)：Health

由嘉道理農場暨植物園主辦的第四屆「再森林·還原野」慈善行籌款活動將於12月6日至8日舉行，設有多項活動，包括為山系愛好者而設的慈善行、受親子歡迎的綠野尋寶及推廣綠色生活的自然市集，參加者可趁秋高氣爽之時欣賞園區山林景色，並暢遊上、下山區，認識園區歷史及探索生態奇趣，由即日起至11月19日接受報名，邀請公眾踴躍參加，身體力行，共同為保育大自然作出貢獻。

當中，慈善行於12月7日舉行，共設4公里及8公里兩條路線，是探索大帽山北坡動植物與自然風貌的好機會。路程較短的4公里休閒路線將途經行山古道及蕨類植物小徑，老少咸宜；8公里經典路線則覆蓋園內上下山區，參加者可攀走園內最高海拔之生態徑——凌霄徑，環境寧靜幽深，景色秀麗，適合富山藝經驗人士參加。

另外，園區特於12月6日舉行綠野尋寶挑戰賽，獨家開放予「生態素養教育計劃」的中小學參加者，讓學生們率先參與。在12月8日，園區亦將變成綠野尋寶

「再森林·還原野」慈善行 身體力行探索生態奇趣

綠野尋寶挑戰賽



的遊園地，參加者可獨立報名，或一家大小組隊參加，在限時3小時內，遊歷遍布於半山及下山區的25個奇趣互動關卡，參加者在完成任務，享受山林之餘亦能從中學習生態知識，明白如何與自然環境和諧共處。而在12月7日至8日，於下山區的「明薈」設自然市集，訪客可在市集購買農產品和綠色製品，其中包括由園區內專人培植的植物及盆栽，公眾可入場參觀，感悟自然。



●綠野尋寶

●近距離親近園內「動物大使」的動物全接觸。

「澳門·心靈輕遊」探索身心之美

早前，響應大健康熱潮，澳門旅遊局舉行「澳門·心靈輕遊」活動，介紹澳門最新休閒及身心療癒景點，其香港代表總經理莫兆光在會上介紹澳門「旅遊+健康」嶄新的旅遊體驗，涵蓋自然療癒、文青休閒、親子療癒等主題，滿足大人、小朋友、文青及自然愛好者，並表示「健康旅遊」(Wellness)是疫後旅遊大趨勢之一，旅客希望從忙碌的生活中減壓，配合未來「大健康」的發展，活動希望宣傳澳門為「健康城市」，吸引旅客到澳門體驗一系列身心療癒的活動，遠離繁忙的遊客區，探索身心之美。



●「澳門·心靈輕遊」活動

想生育的乳癌病人要注意



冬陽天地 梁冬陽醫生

最近，有幾位三十歲出頭的女性準備結婚或者懷孕卻被發現或確診患上乳癌，年輕未生育，她們有什麼特別事情要注意呢？她們將來可能要生育，為了保存生育能力，可以雪凍卵子，在香港無論是否結婚了都可雪卵，十年之內可以取出取出，但如果製成胚胎一定要夫妻兩人的結婚證明，並且屬於夫妻兩人共同擁有，一旦丈夫離婚或去世都不能取出。

如果乳癌屬於很早期，只是手術切除，不需要電療化療，則可以在醫好之後三年左右懷孕。

如果乳癌是荷爾蒙依賴型，需要吃五至十年的抗荷爾蒙藥物，因為這些藥物有機會影響胚胎的生長發育，在服用這些藥物期間不能懷孕，可能她的年齡已經比較大，卵子的質素和數量都會減低懷孕的機會。

電療化療期間不適宜懷孕，因為有機會引致胎兒畸形。

乳癌病人完全治癒三年後懷孕，並沒有證據顯示因為懷孕增加乳癌的復發機會，當然在懷孕之前一定要徵詢醫生的意見，做好乳房的檢查，正常才可以懷孕。

乳癌康復後懷孕生產之後可以用正常的那一側乳房餵奶，經過電療的那側患癌乳房會影響乳汁分泌。

懷孕發現有乳癌，需要婦產科醫生、乳房科醫生、腫瘤科醫生、兒科醫生聯合會診，根據病人懷孕的周數，乳癌屬於早期還是後期，乳癌的病理學種類，有沒有其他產科、慢性病等的併發症而跟病人夫妻及家人討論並作出決定，是先做手術切除腫瘤保留懷孕，還是要終止懷孕，加上電療、化療、鏽靶治療等其他輔助治療？如果妊娠已經很多周數，便將BB生出來，很大機會能夠在新生嬰兒科養活，也許醫生會取出胎兒。

這麼年輕被發現有乳癌，要小心帶有這種遺傳基因，她和她的家人都應該定期做乳房、婦科、大腸的檢查。

所以，準備懷孕的女士最好先做好身體檢查，確定沒有乳癌或其他慢性疾病，如果發現有的話及早醫治好才懷孕，好在這幾位準備懷孕的女士能夠及早發現而減少很多憂慮。

