

你的心聲

徵稿啟事

本版歡迎各界人士投稿，來稿內容和題材不限，文責自負，每篇在600字以內，可用實名或筆名發表，但原稿需注明真實姓名和聯繫方法。如刊用將付薄酬。投稿及查詢，請電郵至：opinion@lionrockdaily.com

炎夏進食冷凍品要有節制

羊咩

就到盛夏，天氣已熱得令人胃口大減。炎熱天氣下，冷凍甜點及冰涼飲料，總會在不知不覺間多吃多喝了。報章亦不乏全版廣告，各超市、便利店及網上購物平台，都有推廣其新款特色時令口味的雪糕雪條，其中更不乏「搶購價」的優惠貨品，考驗各人自制力。

雖然潮流趨向少甜，但喜好甜味是人類本能，因為甜味通常代表糖分，也是生物能量的來源。冷凍甜點及冰涼飲料的確可消暑降溫，並為味蕾帶來甜蜜的滋味。但凡事也要適可而止，所謂：「少吃滋味多，多吃壞肚皮。」有人真的吃雪糕當飯，也有人以為選擇水果味的雪糕雪條一定是低熱量，是健康之選，卻不知道大部分都不是用真的果肉製作，而是用糖分甚高的

複合果醬和調味料炮製，如多吃的話容易掉進致肥陷阱。也有人愛在雪糕上灑上大量的花生碎和果仁，以增加美味，但要留意堅果類所含的油脂和熱量也較高。

冷凍甜點的種類繁多，雪米糍多吃容易飽膩，彩虹刨冰賣相吸引，但添加太多甜色素。有營養師提醒，以朱古力口味的牛奶雪糕為例，每百克便有約200至250千卡的熱量，就如同吃了滿滿的一碗白飯。其實不妨選擇乳酪雪糕，雖然味道較為清淡，但糖分和脂肪較少，每百克大約130至160千卡，熱量比傳統奶雪糕為低。如對奶製品敏感的人士，則可改吃主要成分是水、果蓉和糖的雪葩，其實各類冰凍甜品的主要成分不一，品嘗前最好先細閱其營養和成分的標籤。

緬懷袁隆平

布恩

5月22日，「雜交水稻之父」袁隆平院士因病在湖南長沙逝世，享年91歲。袁老一生為科學獻身，畢生致力於水稻研究，他是中國最家喻戶曉的農業學家、解決饑荒問題的英雄。

「民為國基，谷為民命」，戰後中國人口急速增長而糧食短缺，戰勝飢餓成為袁老堅守的信念。地少人多，糧食增產只能依靠提高單產，而單產提高只能依靠技術。袁老於1960年代開始研究雜交水稻，

成功選育了世界上第一個實用高產雜交水稻品種「南優2號」。雜交水稻的產量比普通水稻高出20%，「中國超級稻育種計劃」在上世紀九十年代啟動，水稻單產從突破400公斤到突破1,000公斤。雜交稻種植面積目前在中國佔比近六成，幫助中國實現了從糧食短缺到糧食安全的轉變，中國人將飯碗牢牢端在了自己手中。

「發展雜交水稻，造福世界

人民」是袁老畢生的追求。他長期致力於促進雜交水稻走向世界，共同解決糧食安全和營養不良問題。目前，雜交水稻已在印度、孟加拉、印尼、越南、菲律賓、美國、巴西、馬達加斯加等國大面積種植，全球目前有約五分之一的大米產自袁老的改良水稻。因此，在1991年，他成為聯合國糧農組織首席顧問，在1999年榮獲小行星命名，在2004年獲得「世界糧食獎」，並在2019年被中國政府授予「共和國勳章」。

「人就像種子，要做一粒好種子」是袁老生前常說的一句話。他也用一生實踐為這句話寫下了註腳，把一生奉獻給水稻事業，徹底解決了幾千年來中國人的溫飽問題，並為化解世界糧食危機作出了巨大貢獻，是中華兒女學習的榜樣，以科研攻克人民、祖國和全世界難題為終身使命，成就精彩和有意義的一生，希望中華兒女能把袁老精神承傳下去，為人類文明進步作出貢獻。

消閒



林德信夥拍魏秋琪示範雙人瑜伽。



海邊做瑜伽好寫意。

戶外瑜伽 · 洗滌身心

赤柱廣場舉行的「Boundless Tempo」於即日至7月期間之指定周六提供兩個時段及9種戶外瑜伽體驗班，包括力量瑜伽、寵物瑜伽及伸展瑜伽等課程，適合不同程度的瑜伽愛好者參加。而近年熱門的雙人瑜伽最適合一眾閨蜜及情侶參與，活動期間有多位專業認證的瑜伽導師指導一系列的瑜伽體驗班，早前星級導師、歌手林德信更夥拍世界級瑜伽冠軍魏秋琪率先示範並教

授雙人瑜伽。戶外瑜伽讓市民於周末可以暫時遠離都市煩囂，享受戶外空間之餘，趁機洗滌身心。現場更提供免費租借瑜伽用品服務。顧客只須於「Boundless Tempo」網站以200元登記瑜伽課程，登記費用會在瑜伽班當天以現金形式退回給每位成功參加的顧客，在課堂舉辦前15天內於赤柱廣場或美利樓以電子貨幣累積淨消費額滿500元，並出示不同商戶發出之機印發票正本，便可於指定日子

內免費參加瑜伽體驗日。首60名成功登記和參加是次瑜伽活動的顧客，更可免費獲得專業瑜伽品牌CLÉSIGN瑜伽墊一張。

除了戶外瑜伽靈性之旅外，赤柱廣場於即日至7月，在指定周末將會舉辦一連串吃喝玩樂體驗、主題市集、工作坊及消費換領活動。

更多最新活動資訊，可以追蹤 @stanleyplazahk Instagram 專頁。



現場有瑜伽導師指導動作。