

吃得健康

2月12日（周五）便是大年初一，農曆新年期間，中國人十分重視正餐，年三十晚的團年飯，年初一吃的素菜，以及在年初二吃開年飯等。富有寓意的新春傳統糕點如蘿蔔糕、年糕、奶皇糕等，更令人食指大動。如何在節慶期間嘗到口福又不會過量吸收脂肪？今期中醫師闡析箇中竅妙。

大公報記者 陳惠芳

根據近年港人至愛糕點排行榜結果：蘿蔔糕第一，年糕第二，奶皇糕第三。註冊中醫藍永豪指進食過量糕點，容易患上食積。而食積之證，多因飲食不節，暴飲暴食所致。

飲食不節患食積

他說：「蘿蔔糕一般以白蘿蔔切絲，混入粘米粉和粟米粉製成的粉漿，再加入已切碎的冬菇、蝦米、臘腸和臘肉後，蒸煮而成。當中的蘿蔔性涼味辛甘，可消食下氣，化痰清熱，然而，脾虛易瀉之人不宜多吃。」

年糕一般由糯米、片糖及豬油或花生油製成，由於年糕用大量油及糖製成，熱量較高，多吃易生痰濕；當中的糯米性甘溫，黏性強，難消化，多食可引起濕熱，因此「三高」（高血壓、高血脂、高血糖）人士、消化不良或有胃腸疾病的人，宜少食。

藍醫師又說：「至於奶皇糕，材料有鹹蛋黃、椰奶及糖等，當中的鹹蛋黃屬高鈉食物，高血壓患者應少吃；而椰奶就含有高飽和脂肪，患有高膽固醇、高血脂的人士，尤其需注意。」

新春還有全盒，內放小吃如瓜子、果仁、糖等；煎堆、油角等也是過年時常見的美食，但他建議大家少吃為佳。

「煎堆、油角屬高脂食物，不宜多吃；瓜子，果仁可小量進食，且選無鹽的為佳。《素問·瘧論》曰：『飲食自倍，腸胃乃傷。』若新春期間飲食不節，或過食肉油膩之物，致脾胃運化不及，飲食停滯胃腸而為食積，短期會影響消化排便，長期會導致脾虛，出現消化不良、營養不良等問題。由於每個人的體格及消化功能不一樣，食物分量因人而異。一般而言，以糕點當正餐不可取，更不應抱有『有藥吃便可放任吃新年糕點』的想法，所謂『預防勝於治療』，要知道消食藥只是患上食積後的對策，最重要的是防患於未然。」

勿以糕點當正餐

有些人於新春放任自己大吃大喝，認為農曆年乃中國大節，一年一次也不為過。農曆新年的正餐多是大魚大肉，取其家肥屋潤好意頭。

藍醫師笑言：「病從口入，每餐只吃七成飽。從飲食養生而言，建議定時飲食，不宜吃得十分飽，即使慶祝節日時，面對豐盛菜餚，務須淺嘗即止。」

他續說：「現代人飲食充足，平時已大魚大肉，新春宜多吃蒸煮食物，避免過度攝取酒精、汽水、咖啡，也不要進食生冷、肥膩、難消化的食物。如果多進食了高脂肪食物，大節過後，盡量吃清淡一些，少食番薯、芋頭等難消化食物，多食稀粥以及能幫助消化排便的水果，例如成熟的木瓜和羅漢果，後者性涼味甘，能清肺利咽、化痰止咳、潤腸通便。此外，普洱茶具暖胃、消脂、解油膩等作用，具消滯功效。」

新冠肺炎疫情下，新春期間大家需減少家庭聚會，保持健康，加強抵抗力，飲食有節為宜。

家事煩瑣成女性壓力源頭

身心健康

早前明愛荃灣綜合家庭服務中心（東荃灣）曾進行「身心靈健康」問卷調查，結果發現女性較多出現身體小毛病，包括頭暈和胃部不適，手脚冰冷、腰酸背痛和疲倦等。負責調查的高級督導主任葉變驥表示，相信是因為女性當遇到壓力，較容易產生身體不適；他亦指出，很多女性是家中主要照顧者，新冠肺炎疫情下照顧任務更加吃重，造成勞損。

對此，精神科專科醫生張漢奇接受大公報記者訪問時表示，臨床數據顯示，女性患上情緒病的比率較男性高，這或許與她們較男性承擔更多的生活壓力有關。

張醫生指出：「社會普遍仍以『男主外女主內』為主要的家庭分工，意味着大多數女性需要承擔更多照顧家庭的責任，例如清潔、煮食等，這些工作看似簡單，實際上非常瑣碎且辛苦。這些家庭照顧責任，職場女性或家庭主婦都是主要的承擔者，無形中增大了女性的精神壓力。」

尤其是疫情爆發以來，身為家庭主要照顧者的女性受到的精神壓力比以往更大。「照顧家庭，是一項

『247』的繁重工作，即一天24小時，一連7日，全年無休。疫情影響了社會各個階層，居家辦公，學生上網課，無形中大大增加了家庭照顧者的生活負擔。」張醫生續說：「以家庭主婦為例，雖然家務繁重，但當小朋友開始進入校園，每天能減省數小時的照顧時間，總算能忙裏偷閒，然而此刻大部分學生，尤其是幼稚園和小學生在家上網課，家庭主婦在處理原本的生活雜務之外，增加了更多看顧小朋友的工作，精神壓力翻倍增長。與此同時，多個行業受疫情影響導致收入減少，家庭主婦比以往更需要精打細算，因此容易產生無助感。」

他建議家庭成員主動幫助照顧者分擔家務壓力，尤其是丈夫要給予妻子更多情感上的支援，減輕她的生活負擔。張醫生也呼籲社會應減少偏見，家庭工作分工依能力劃分，他說：「曾認識一個家庭是『男主內女主外』，男方經過仔細分析後，決定主動放棄工作承擔照顧家庭的工作，讓本已有

很好發展前景的太太專心事業。夫妻配合，兩人各自發揮所長，生活經營得很有條理，男方覺得能陪伴子女成長，非常開心。」

對於家庭照顧者，他建議適當尋找自我放鬆的途徑，如主動和家人商討分工合作，各人承擔力所能及的家務。家庭照顧者在生活中可嘗試尋找自己的興趣，如學一門樂器，或繪畫，或運動，通過興趣改變自己的生活節奏，從而減輕生活負擔。若經濟允許，可適當借用外力如聘請家務助理幫忙，從而保證自己的健康。

大公報記者 湯艾加



▲女性多是家庭的主要照顧者。

- 尋找自己的興趣
- 聘請家務助理幫忙
- 與家人商討家務分工安排

減壓方法

保護長幼 免拜年聚會

杏林細語

中國人重視農曆新年，家長帶同子女向長輩拜年為傳統習俗，可是在新冠肺炎疫情下，有專科醫生認為大家該配合政府呼籲減少拜年活動。

兒童免疫、過敏及傳染病專科醫生何學工表示，拜年的意義是尊敬長輩，但基於疫情，要換個角度保護長輩。年長者於疫情下易受感染，即使是年幼兒童與身體健康的青少年，同樣會有感染風險，新冠復發者或會出現後遺症。今年大家就忍一忍，或透過視像拜年。

何醫生反而最擔心兒童去年幾度停課，將來他們可能會出現更多過敏症狀。他說：「兒童於幼時若沒受過『訓練』（患病），則會失去每次染病後增加對該病毒的抗疫能力。到時一旦染病，其免疫系統便沒有防禦功能。環境過度乾淨會令幼童出現偏執異常的衛生假說（hygiene hypothesis）；這是一種醫學假說，指童年時因缺少接觸傳染源、共生微生物（如胃腸道菌叢、益生菌）與寄生蟲，從而抑制了免疫系統的正常發展，進而增加罹患過敏性疾病的

可能性。發達國家與地區的青少年自體免疫性疾病與急性淋性白血病發病率的增加，被認為與衛生假說有關。是否如此，需拭目以待。若要提升體質，大家要加强體內益生菌以及勤做運動。」

至於冬季常見的兒童疾病，何醫生表示主要有四大種類：「一是鼻敏感，二是過敏性濕疹，三是食物敏感，四是哮喘。冬天時，兒童留家時間較長，屋企一般塵蟎量多，易感染上呼吸道病或令哮喘病復發。預防方面，可為兒童接種流感疫苗，亦可為輕症者準備常用藥物，據患兒過去病史，準備呼吸道鼻用噴霧。至於過敏性濕疹，需注重皮膚滋潤及保濕，並諮詢皮膚科或兒科醫生意見。」

何醫生又言自去年底至今年初，秋冬常見兒童病求診個案大大減低，並說：「流感和腸道的輪狀病毒，均有疫苗接種。疫情下兒童衛生意識加強，停課又與同學減少接觸，從而減低病毒傳染的風險。」他表示，傳染病會導致慢性疾病發作，病從口入，這與接觸、飛沫、手部衛生等有關。疫情下，兒童均戴上口罩，有效減低他們患病的風險。 大公報記者 陳惠芳



▲過年是節，長者與小朋友的健康更應重視。

新春飲食宜有節



▲新春期間飲食須注意素配搭，忌暴飲暴食。

● 熱量高  
● 「三高」、消化不良之人少食為宜



年糕

● 高鈉  
● 高血壓患者宜少吃



奶皇糕

● 蘿蔔消食下氣  
● 脾虛易瀉之人不宜多吃



蘿蔔糕

消滯食療

陳皮蘿蔔消滯湯

材料：山楂9克、麥芽9克、陳皮15克、茯苓15克、白蘿蔔400克、節瓜300克、瘦肉200克，芫荽及食鹽適量。

▲白蘿蔔



做法：以上材料洗淨，用水浸泡20分鐘，以大火煮沸後，改用文火煮1小時，最後放入芫荽及食鹽調味。

功效：行氣消食和胃，舒緩胃腹脹滿不適。

▲陳皮

山楂陳皮茶

材料：山楂9克、陳皮5克

做法：洗乾淨材料，加入熱水焗15分鐘飲用。每星期飲用1至2次。

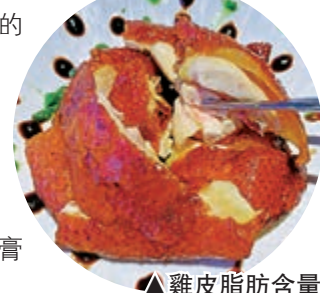
功效：山楂有助消化，尤其是對於肉食。陳皮有理氣作用，可以改善胃脹問題。如果沒有食積情況，或是胃酸過多以至孕婦，就不宜飲用。

少肉多菜 低脂烹調

健康貼士

傳統的團年飯及開年飯，往往都是多肉少菜和味道較濃，大家容易攝取了大量的動物脂肪和鹽分，有損健康。以下飲食錦囊可供參考——

- 1 減少使用高脂肪的材料，如腩肉、家禽的皮、豬腳和雞腳等。
- 2 減少使用含高膽固醇的食物如內臟、蝦膏和蟹膏等。
- 3 減少使用醃製及含大量鹽分的肉類，如鹹魚、臘腸和燒味等。
- 4 多預備低脂烹調（如上湯燙、焯等）的蔬菜，或以少油快炒的葉菜、瓜類、菇類和豆類等。
- 5 宜選脂肪含量較低的肉類或其替代品，如魚、海鮮及海味，但分量也要適可而止。
- 6 多選用味道清淡的素材烹調，如不經油炸的豆腐、白豆乾及腐竹等，或是菇類、芽菜、番茄、紅蘿蔔、蓮藕、筍、雲耳，以至新鮮水果粒等。
- 7 多用天然的材料調味如薑、紫蘇和芫荽，以及選用較低脂的調味料如醋和胡椒粉等，來代替高脂肪的醬料，如辣椒油和南乳。
- 8 用蒸、焗、燉、焗的烹調方法來代替煎和炸，或用猛火快炒以減少用油量。



▲雞皮脂肪含量高，少吃為宜。



▲以低脂烹調的蔬菜。



▶ 註冊中醫藍永豪。



掃描二維碼，上大公網瀏覽更多健康資訊