

食得其法 宵夜也健康

睡前進食3提示

- ① 最遲在睡前兩小時進食完畢
- ② 五六分飽時應停止進食
- ③ 盡量別選擇湯水多的食物

坊間還有一個流行的講法，誤以為吃宵夜會增加患上胃癌的風險。但醫學專家指出，罹患胃癌主要是因為胃部反覆發炎或常常受外在刺激影響，如果食物選擇得宜，吃完後又有時間好好消化，吃宵夜與胃癌扯不上任何關係。

當然，是否食宵夜與每個人的作

息習慣有關，可以說因人而異。現時，很多人是自由身，工作時間具彈性，晚睡晚起，甚至日夜顛倒，如果不食宵夜，他們可能會有長達15小時空腹。還有一個常見的誤解是，宵夜大大增加身體吸入的熱量，其實，我們要計算的是每日總熱量，而不是每一餐的熱量。

慎選蔬果

宵夜要吃得對。大家睡前可以選擇補充一些適當的養分，例如攝取升糖指數較低的水果、非澱粉類蔬菜、無糖乳酪等食物。這類食物分解速度較慢，可避免血糖起伏過大。以下推介幾種常見的飽肚健康食物——

- (1) 香蕉：熱量不多，也能很快增加飽足感。
- (2) 黑朱古力：有助減壓、抑制食慾。
- (3) 豆漿及豆製品：豆漿或各種豆製品熱量低，且含豐富鈣質，有助於瘦身與安眠。
- (4) 番茄：熱量極低的番茄也能作為沙律食用，但醬料不能加太多。
- (5) 低糖乳酪：乳酪飲品富含鈣質與鎂，可促進腸胃蠕動，改善便秘，有助提升免疫力，且乳製品色胺酸含量高，能幫助入睡。
- (6) 堅果或水果：它們有豐富膳食纖維、鎂及油脂，助睡眠外又有飽足感。當然，水果要選低糖分的。
- (7) 雞蛋+低脂牛奶：茶葉蛋或水煮蛋搭配低脂牛奶或無糖豆漿，皆富含蛋白質，能增加飽足感。



未必致胖

以中醫角度來看，肚餓是脾的氣比較虛。脾負責管理消化代謝的功能，其運作機能弱，營養吸收不好，代謝也會變慢，這個時候就更不容易瘦了。在西醫角度，有美國營養學家也發現，如果真的很餓，吃點東西，不但能讓身體持續燃燒熱量，還能抑制「飢餓素」的釋放，避免儲存過多的脂肪。所以吃對宵夜，對於身體健康反而有好處。



除了吃什麼，怎麼吃也有技巧。首先，最好在睡前兩個小時吃完。一般來說，一餐的消化時間大概需要四個小時才能完成，加上從胃部運送到腸的過程，所以建議最晚在睡前兩個小時要把宵夜吃完。

再者，宵夜不能吃太飽，五六分飽就應停止，以肚子不覺得餓為限，進食量太多，會加重腸胃的負擔。此外，如果睡前常常覺得肚子餓，可以把晚餐一分為二，晚餐吃平常分量的三分之二，保留三分之一在睡前吃。

切記盡量減少選擇湯水多的食物作為宵夜，因為過多地飲用湯水，容易引起夜間頻尿進而影響睡眠，甚至引發胃酸倒流。

為幼兒拍照慎用閃光燈

育兒資訊

初為人父母者，總喜歡為小朋友拍照，作為成長的印記，可是使用相機或手機為嬰兒拍照時，最好不要以閃光燈補光，適宜採用自然光源。因為嬰兒在未離開母體前，一直居住在媽媽子宮裏幽暗的環境，致使他們出生後，對光線非常敏感。故此，初生嬰兒以睡眠方式來逐漸適應外面的世界。

這時期，幼嬰的視網膜尚未完全發育，強光可能令其視網膜神經細胞發生病理變化。為安全起見，須待小朋友稍大，視網膜發育

至具備阻擋強光功能時，才以閃光燈為他們拍照。

另外，尿床是小朋友成長中的一個常見現象。父母不該對尿床的子女多加責怪，亦不要心急地想訓練他們早日控制排尿，因為在小朋友的身體機能尚未發展成熟之前，強行訓練他們做一些能力範圍以外的事，會產生不良效果，例如在小朋友一歲之前，通常不該通過訓練來使他們控制排尿。此舉不但會影響小朋友的心理，甚或導致神經性尿頻，令情況更加嚴重，亦可能延長他們尿床的階段。

及早診斷

現時，四分之一的人有過敏反應。這個比例超過了二十世紀八十年代的數據，但要低於對20年後的預期。屆時，將有「50%的人在其一生中可能遭遇過敏性疾病」，西班牙過敏反應和臨床免疫學協會主席兼巴塞羅那醫院過敏科負責人安東尼奧·巴萊羅說。

呼吸道過敏在鼻子、眼睛和肺部，可分別表現為鼻炎、結膜炎和哮喘。

「分子診斷是一項相對較新的進展，它使我們能夠更好地做出診斷。」巴萊羅說。

西班牙過敏患者和呼吸系統疾病患

免疫療法有望減輕過敏症狀

者協會聯合會哮喘方面的協調處負責人伊蘭特蘇·穆埃薩說：「及早發現過敏的能力是當務之急，不僅是呼吸道過敏，還有食物過敏和藥物過敏。免疫療法是



▲改善空氣質量是減少致敏原的方法之一。

改善患者預後和生活質量的一種非常有前景的方法，它可以減輕過敏症狀，有些時候，還幾乎可以讓它們消失。」

這種免疫療法是施用過敏原以使身體產生耐受性。巴萊羅解釋說：「我們訓練免疫系統，使患者暴露在不足以引發症狀（或只引發輕微症狀）及藥物治療需求的過敏原面前。」

要走的下一步是，解決產生過敏的源頭。穆埃薩說：「必不可少的是，繼續推進有助於衡量和改善我們呼吸的空氣質量的措施。」

簡單來說，採取行動解決由氣體和懸浮顆粒造成的污染是最根本的。

（新華社）

健康資訊

什麼時候需要補鈣

鈣在人的一生中，扮演相當重要的角色。它與生活息息相關，假如我們沒有吸收足夠的鈣，即會產生種種健康問題，常見於中老年人身上的骨質疏鬆症，便是由於體內缺乏鈣質引致。對兒童及青少年來說，鈣是不可或缺的東西。

究竟鈣對身體起着什麼作用？先說正處於發育黃金時期的兒童及青少年。他們生長發育速度快，代謝旺盛，隨着年齡增長，其腦力和活動均有所增加，所需熱能亦更大；伴隨身高與體重的增長，他們需要大量的鈣。

對小朋友來說，骨骼生長是體現成長的重要指標。在這個過程中，鈣是骨骼框架結構的重要基礎，另外，牙齒及其他組織亦會貯存鈣，以提供我們身體所需。假如在成長階段不注意吸收鈣，人們會出現專注力不夠、欠

缺活力，甚至骨骼變形等情況。

孕婦尤其需要補充足夠的鈣，因為缺鈣將會令嬰兒出生後發生缺鈣症狀，例如出牙遲緩、多汗等。

當年紀漸長，我們更需要鈣的補足。可惜自踏入中年直至老年，人們對鈣的吸收力會因為衰老退化而下降，由此出現缺乏鈣的症狀，包括腰腿疼痛、內分泌失調、容易骨折、失眠、脫髮等。

中老年人對鈣的利用與貯存不及青壯期的人，倘若不注意加以補充，長期如此，會使機體代謝喪失的鈣量，大過平日攝取到的；由於機體組織器官對鈣的需求量未有減少，因而誘發種種健康問題。

補鈣除了從日常飲食中攝取，亦可考慮服食鈣片，但必須選擇優質的產品，雙管齊下解決不夠鈣的問題。



冬瓜祛濕解暑

藥食同源

踏入夏季，天氣逐漸炎熱，適合進食一些清熱食物，消滅暑熱煩悶。冬瓜具有清熱解毒，利水消痰，除煩止渴，祛濕解暑，減肥等功效，並有消腫作用，亦可作為脂肪肝患者的輔助飲食療法。

冬瓜含有膳食纖維，可幫助消化，改善老年咳嗽；水分多而熱量低，富含維他命C，可預防色素沉澱，適合腸胃不適、小便不暢或有意減肥的人食用。

《本草綱目》指冬瓜「清熱、鎮咳、和五臟、滌腸胃、利尿息腫、除煩懣惡氣」。現代醫學認為，冬瓜不含脂肪，含鈉量極低，富含多種對人體有益的物質，如維他命及微量元素。

要注意的是，平素脾胃陽虛，久病滑洩者勿食冬瓜；另外，脾胃虛寒、腎虛者不宜多食。

冬瓜粥

材料：新鮮冬瓜100克，粳米100克。

做法：

- ① 冬瓜去瓤洗淨後，切成小塊。
- ② 粳米淘洗乾淨。
- ③ 冬瓜與粳米放入沙鍋，加適量的水，熬煮成粥，即可。每日分早、晚兩次食用。

功效：利尿消腫，清熱止渴。



▲冬瓜粥可清熱止渴。

生活解碼

運動過量弊處多

凡事過度反為不好，運動亦是如此。運動過量對身體的不良影響，包括：

(1) 造成身體局部磨損

運動前沒有熱身，就開始進行大量運動，例如跑步、重量訓練等，都可能會造成身體局部過度使用，最常見的有腰背肌慢性磨損和膝關節磨損等問題。如果出現以上情況，建議改變運動種類，例如經常打籃球的人，可以試試游泳，以減少局部重複性動作帶來的運動傷害。

(2) 胸悶頭暈

運動時感覺到胸悶氣短、頭暈目眩、呼吸不順，代表血液中血壓變化、氧氣含量過低，即是運動量已經超過身體的負荷，要馬上暫停。如果仍然繼續，嚴重時人們可能有暈眩的感覺，甚至暈倒。

(3) 身體極度疲勞

如果發現自己常常提不起勁，運動後累得沒有精神，疲憊無力感

嚴重，代表訓練過度且身體一直處於無足夠營養供應的狀況。

(4) 免疫力下降

適量的運動可以增加人體免疫力，不過太高強度與密集的運動反而會讓免疫力下降。

加拿大多倫多大學曾進行研究，讓參加者分別每周進行三次或五次的40分鐘有氧運動，隨後從他們的血液檢測中發現，每周三次運動者的CD16「殺手」細胞增加27%，每周五次者則只提高21%。而每周運動五次者的免疫細胞數量竟減少33%。

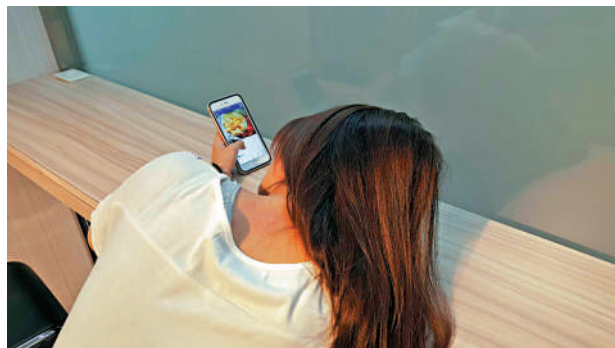
(5) 情緒起伏大

訓練過度會影響體內的壓力荷爾蒙，例如皮質醇、腎上腺素，導致人們的情緒無法控制，可能會突然無原因地心情不好，容易生氣，或者神經過於焦慮、憂鬱。

資料來源：健康醫聊



防可能是運動過量。



需要大量的鈣。

