

食物的營養素包括碳水化合物、蛋白質、脂肪、維他命和礦物質。我們必須從食物中攝取適量的維他命，以維持各細胞和器官的正常功能，促進成長和發育。假如身體缺乏或攝取過量的維他命，可能會造成不良的影響，例如，身體出現一些小毛病。

維他命兩大類別

(1)脂溶性維他命

- 包括維他命A、D、E和K，可溶解於脂肪，依靠食物中的脂肪才可被吸收。
- 體內多餘的脂溶性維他命會貯存在肝臟，不會排出體外。

(2)水溶性維他命

- 包括維他命B和C，可溶解於水。
- 體內多餘的水溶性維他命會從尿液排出體外。

不宜盲「補」

當然，如果因為個人不能從日常食物中攝取足夠的維他命，可能需要服食補充劑。營養專家指出，此時就要掌握「適時」「適合」「適度」三個秘訣。

(1)適時

- 補充維他命最好在餐後服用。水溶性維他命會較快地通過胃腸道，如果空腹服用，可能無法充分被吸收利用。

(2)適合

- 「適合」是指根據個人情況補充。如喜歡運動的人可適當補充維他命B1和C；處於生長發育期的兒童，容易缺乏維他命D，可適當補充。

(3)適度

- 人體對維他命的需求有一定限量，攝入過量會引起中毒，請勿擅自增加藥量。
- 維他命缺乏可能由某些疾病引起，最好能從根本上進行治療，而不是盲目補充維他命就可以。



▲維他命補充劑不宜過量服食。

荔枝養血生津

藥食同源

瘦身、美顏是女性不懈的追求。而合理的膳食，能讓女性容光煥發，延緩老化的進程。

荔枝營養豐富，對美容養生保健有一定幫助。它含有大量的葡萄糖、蔗糖以及蛋白質、脂肪、維他命、煙酸、葉酸等人體需要的有益物質，可養血、生津、理氣止痛、除口臭、降逆止呃。然而，荔枝的總含糖量在70%以上，糖尿病人不宜食用。

►荔枝粥具美容養生作用。

荔枝粥

材料：荔枝乾30克、粳米100克。

做法：荔枝乾去殼去核，與粳米放鍋中，加適量水，同煮成粥。

功效：溫陽益氣、生津養血。



備註：

- ①可用於體虛津虧引起的面容枯而無華、口臭等。
- ②荔枝含糖量高，性燥熱，不宜多吃。

預防腳底痛

護足

①對於足底筋膜炎的患者，首要選擇合適的鞋來改善腳形，鞋墊有助減輕筋膜壓力，可選有避震功能的運動鞋；穿着時鞋帶綁緊，要包裹足部，來平衡足部的受力。

②患者在家中可用熱水浸腳，促進血液運行，消除疲勞。

拉鬆小腿

- 拉筋放鬆小腿，以減低張力。要求雙腳跟貼地和後腳（拉伸腳）的膝蓋伸直。

穴位按壓

- ①選近腳踝的穴位，湧泉、解溪、太溪、三陰交，用以濡養筋脈，通經活絡。
- ②建議踩筋膜球，可用網球代替。首次可能平衡較難，患者可以先坐下，以患側的腳將球踏實，然後順時針方向活動腳底，揉鬆足底附近，放鬆足底過度緊張的筋膜。習慣之後可以站起來，力度以自己接受的疼痛即可。
- ③避免行石卵路，因為受力不均會容易刺激足底筋膜，從而令其緊張收縮。

控制體重

- 過重會導致筋膜受力大，容易引發炎症。

養生湯水

- 可用雞腳、五指毛桃、花生、豬骨等煲湯。雞腳以形補形，花生可舒筋活絡，五指毛桃補益胃氣；加上豬骨，味道還不錯。



►腳底痛可能是足底筋膜炎所致。

過度牽拉 足底筋膜炎易發炎

中醫·生活

腳底痛是常見的都市病。因為工作需要長期站立，或長時間跑步鍛煉，鞋子不適合等，都可能引起疼痛。一般在診所見到腳底痛的病人，都受了長時間的折磨。



馮百軒
註冊中醫

專科治療各種骨關節痛症
香港骨傷及脊椎專科診所
主診醫師

梁先生來診時，表示右邊腳跟痛，行路時、站久後疼痛，痛了兩星期也沒有好轉，十分困擾。問診後排除了外傷或扭傷，我問他是否起床後，腳落地時會痛，而行走一會兒疼痛減輕。

他說早上起床時踏下的第一步便痛，而且行路時一直都痛。只有坐下休息時，疼痛便消失。

我有些眉目，再檢查他的腳跟、腳踝、腳底後，對比左右雙腳，發現他右邊腳底大足弓位置有明顯腫脹突出。

是足底筋膜炎。足底的筋膜由足後跟伸延至腳趾，功能穩定關節，減少關節間的活動，有助於維持足部的結構。

足底筋膜炎好發於扁平足或高足弓的人群。由於扁平足與高足弓的人，足底筋膜對比一般的較為易受拉扯。當站立、行路或跑步時，腳要支撐著身體的重量，腳底的壓力增加，筋膜過緊，受到過分的牽拉，就會令筋膜處發炎，引起疼痛。

扁平足的人，每當足跟著地時，足跟便會外翻，足底筋膜會受到過分的牽拉，令足底筋膜發炎，引起足跟底痛。而高足弓的人着地時，由於筋膜的長度幅度有限，它吸收震盪的能力便相應減低，結果是足底筋膜受到過分的牽拉，因而引起足跟底痛。

柔筋、強骨、濡潤四肢

中醫認為足底部與肝、脾胃、腎有關。《黃帝內經》指出：「爪為筋之餘」，而肝主筋；脾胃主四肢；腎為作強之官。所以，要針對肝脾胃腎進行治療。以柔筋，強骨，濡潤四肢為目標。

我在治療上，針灸選穴會採以足少陰腎經的照海穴，配合足厥陰肝經的太沖穴，足陽明胃經的解溪穴，加上其他局部的穴位來疏通經氣，加強血氣流通，達至疏肝、強腎、和脾胃。

推拿方面，先放鬆小腿附近肌肉，拉筋，局部按揉，及後調整足弓，務求做到骨正筋柔。

經過三次治療之後，囑咐了梁先生選購合適的鞋，減輕足弓的負擔，以及在家踩網球進行鍛煉。其後差不多一個月後見到梁先生，他仍是因腳痛來求診，是次的情況比初診時好，足底的腫脹比較細小。繼續治療多四次。現偶爾在街上看到他，梁先生表示腳沒痛了。

▲常感疲勞，或因為缺乏維他命B1。

今次集中講述身體缺乏維他命可能出現的問題，例如嘴唇乾裂、腿肌抽搐和疲勞等，我們可以將這些小毛病看成是身體作出的提示。很多人或會覺得，偶爾出現這些小毛病，很正常，往往忽視了許多顯而易見的信號，錯過了修復身體的機會。

別忽視健康警示

很多人以為身體缺乏維他命，就要服食維他命丸和補充劑等所謂「補品」，其實並不需要，多進食一些富含維他命的日常食品，都有同樣功效。以下就介紹一些缺乏維他命的病症，以及需要進食的食品。

嘴唇乾裂

缺乏何種營養：身體缺鐵、鈣以及維他命B2、B3和B12的人，都容易嘴唇乾裂。

進食何種食物：可以多吃三文

魚、雞蛋、花蛤、花生和芝麻醬等。如果搭配椰菜花、羽衣甘藍等一起吃，能夠加強效果。

手腳麻痺

缺乏何種營養：如果手腳有麻痺或刺痛



▲人若缺乏維他命C，可能會周身骨痛。

感，很有可能是身體缺乏了葉酸，維他命B6和B12。這些維他命都與神經和皮膚有關，患者通常會伴隨貧血、焦慮症、抑鬱症和疲勞等問題。

進食何種食物：可透過多吃菠菜、蘆筍、豆類和蛋類等，改善情況。

疲勞

缺乏何種營養：都市人生活忙碌，作息時間不定，如果出現疲勞情況，除了有機會與睡眠不足有關，亦有可能是缺鐵和維他命B1，

所以令身體攝取的醣類無法轉化成能量，反而變成疲勞物質，積存在體內，增加疲勞感。

進食何種食物：這類人士可以多吃豬肉、糙米等富含維他命B的食物。

腿部肌肉抽搐

缺乏何種營養：如果腳趾、小腿、足弓等位置出現劇烈的肌肉抽搐與疼痛，有機會是缺乏鎂、鈣和鉀。

進食何種食物：宜多吃香蕉、蘋果、南瓜、杏仁和深綠色蔬菜。

壞血病(牙肉出血、牙齒脫落、疲倦、骨痛等)

缺乏何種營養：維他命C可幫助製造骨膠原，維持血管、結締組織、軟骨組織的健康；幫助身體吸收非血紅素鐵質；維持免疫系統運作正常。一旦出現牙肉

出血、牙齒脫落等問題，這可能是缺乏維他命C的徵兆。

進食何種食物：很多蔬菜水果都含有維他命C，例如柑橘類水果（柑、橙、西柚、檸檬等）、士多啤梨、奇異果、番石榴、西蘭花、青椒等。

夜盲症、眼睛乾澀、表皮組織角化

缺乏何種營養：維他命A可幫助製造視網膜的一種感光物質（視紫質），對夜間視力十分重要。同時，維他命A有助促進成長、發育；維持皮膚、黏膜健康；免疫系統運作正常。

進食何種食物：如果想補充維他命A，可多吃動物肝臟、脂肪含量較高的魚類（例如三文魚、鯖魚）、蛋黃、含類胡蘿蔔素的食物（例如胡蘿蔔、菠菜、西蘭花、木瓜、番茄、番薯）。

