

# 高鉀食物助排鈉 穩血糖紓緩焦慮



**1 比目魚**  
●每100克的比目魚提供577毫克的鉀，比大眾所認知的高鉀食物香蕉，提供更多的鉀。



**2 菠菜**  
●每100克的菠菜有558毫克的鉀，而且它有豐富的抗氧化劑及維他命A、C，不論是焗、炒、焗，還是製成沙律都十分合適。



**3 三文魚**  
●三文魚除了有豐富的omega-3脂肪酸，亦有很高的鉀含量，每100克的三文魚可以提供505毫克的鉀。



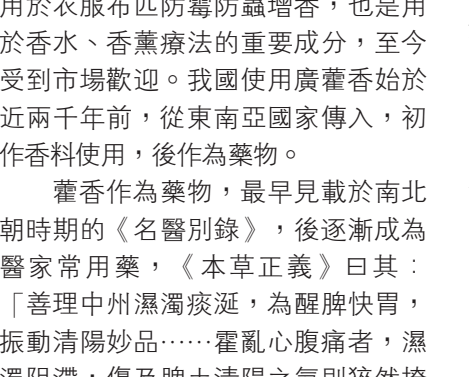
**4 焗薯**  
●一個100克的連皮焗薯可以提供287毫克的鉀，而去皮的焗薯則含有205毫克的鉀。因此，若想攝取更多的鉀可在烹調前洗乾淨薯皮，煮熟後整個連皮吃。



**5 椰子水**  
●一杯100毫升的椰子水，大約有250毫克的鉀，比起市面上的運動飲料更能補充電解質，做完運動後亦可試試以椰子水取代運動飲料。



**7 鷹嘴豆**  
●近年頗受歡迎的鷹嘴豆，鉀含量亦相當高，每100克的鷹嘴豆便有198毫克的鉀。



**8 南瓜**  
●以100克計算，一份南瓜可以提供239毫克的鉀，且富含膳食纖維。

鉀具有抵銷鈉的作用，能夠排除體內多餘鹽分、擴張血管、降低血壓，並幫助控制體內液體、保持肌肉順利運作。不過，很少人在日常飲食中真正補充足夠鉀。世界衛生組織建議，成人每日鉀攝取量為3510毫克，美國「膳食營養素參考攝取量」則建議每天攝取4700毫克的鉀，但大多數人每天只攝取建議量的一半。此外，一般的例行檢查幾乎不會檢查人體是否缺鉀，缺鉀的人群也比較少出現明顯的生理症狀。

### 這些症狀可能是缺鉀

以下的幾個徵兆可能暗示着鉀攝取不足：  
精神疲倦、無力  
鉀不足最常見的

**提**到人體維持健康所需的營養，可能很多人不會第一個想到鉀。其實，鉀對人體機能的維持非常重要，鉀攝取不足，可能引起抽筋、疲勞衰弱，甚至是高血壓。

李恒健

症狀之一是疲勞和虛弱，人會出現疲乏無力感，影響精神健康。而鉀離子能幫助肌肉與神經相互溝通、促進肌肉收縮。一旦缺鉀，人體就容易出現不同程度的神經肌肉系統的鬆弛無力，尤以下肢最為明顯。嚴重時還會導致抽筋、肌肉痙攣疼痛。

鉀和心臟功能之間關係密切，鉀

離子對維持心肌細胞的興奮有重要作用。一旦身體缺乏鉀離子會導致心悸心慌、心律不整、頭暈眼花等症狀。

**消化功能紊亂**  
鉀離子對維持細胞完整性以及電解質平衡非常重要，體內鉀離子含量偏低會導致胃腸蠕動減慢，造成消化功能紊亂，誘發或加重食欲不振、噁心、嘔吐、腹脹、便秘等症狀，甚至引發腸梗阻。

**焦慮煩躁**  
鉀離子在神經肌肉傳導上具有重要作用，如果缺鉀則會出現神經系統疾病症狀，例如神經錯亂、精神不穩定、倦怠、反應遲鈍、焦慮煩躁、失眠等症狀。

### 補鉀不只有香蕉

說起要透過飲食補鉀，很多人首先會想起香蕉。然而，富含鉀質的食物不只有香蕉，還有以上八款同樣值得一試。

## 藿香：芳香化濁 發表解暑

### 明醫手記 嚴麗明

「藿香入藥葉多功，潔古東垣用頗同。佳種自生邊海外，奇香半出佛經中。安胎不使酸頻吐，正氣須知暑可攻。」（清·趙瑾叔）

藿香，為唇形科刺蕊草屬植物廣藿香的乾燥地上部分。廣藿香早在古代歐洲和東南亞各國普遍使用，除了用於衣服布匹防霉防蟲增香，也是用於香水、香薰療法的重要成分，至今受到市場歡迎。我國使用廣藿香始於近兩千年前，從東南亞國家傳入，初作香料使用，後作為藥物。

藿香作為藥物，最早見載於南北朝時期的《名醫別錄》，後逐漸成為醫家常用藥，《本草正義》曰其：「善理中州濕濁痰涎，為醒脾快胃，振瀾清陽妙品……霍亂心腹痛者，濕瀉阻滯，傷及脾土清陽之氣則猝然撩亂，而吐瀉絞痛，芳香能助中州清氣，勝濕辟穢，故為暑濕時令要藥。」《本草綱目》曰其：「昇降諸氣，脾胃吐逆為要藥。」等。

藿香味辛，性微溫，歸脾胃肺經。具有芳香化濁、發表祛暑、和中止嘔的功效，擅長治療濕阻脾胃、脘腹脹滿、納差便溏；濕溫、暑濕初起、發熱惡寒、噁心嘔吐、腹痛洩瀉、咳嗽；妊娠惡阻；鼻淵頭痛鼻塞，舌苔膩濁等病症；亦除口臭，解酒穢。

藿香是夏天常用藥。炎炎夏日，暑濕蒸騰，悶熱難耐，人們各種消暑納涼之法紛呈：冰鎮西瓜、啤酒、汽水、空調、風扇等，很多人容易抗熱過度，導致夏季胃腸型感冒的高發。這使得治療夏季胃腸型感冒最常用的古代經典名方「藿香正氣散」各種製劑用量節節攀升，此藥方證對應，療效可謂立竿見影。



據現代藥理學研究，廣藿香中含有豐富有益的揮發油，主要成分為廣藿香醇、甲基胡椒酚，並含有丁香烯、檸檬烯、薄荷酮、桂皮醛等，還含有黃酮類、香豆素類等化合物及各種維生素，具有抑菌、抗病毒、抗炎、抗氧化、解痙止痛、舒張胃腸平滑肌、促進胃液分泌、提高機體免疫等良好療效疾病作用。

藿香可醫食兩用，日常生活人們常以其嫩莖葉來烹製肉食，或涼拌、做湯、煮粥以及製作茶飲。朋友們自行服用時須注意，藿香性偏溫散，陰虛火旺、舌紅少苔者，陰虛肝陽上亢者，陽明胃家邪實作嘔作脹便秘者，產婦等忌；胃弱欲嘔，及胃熱作嘔等需在專業醫生指導下配伍他藥使用。



## 基因治療給先天性耳聾患兒帶來希望

復旦大學附屬耳鼻喉科醫院的一項最新研究成果，證明了雙耳基因治療在先天性耳聾患者臨床治療中的安全性和有效性，展現了基因治療在治療先天性耳聾疾病中的應用潛力。相關研究文章發表在國際期刊《自然·醫學》上。

該研究項目由復旦大學附屬耳鼻喉科醫院、國家衛生健康委聽覺醫學重點實驗室的李華偉教授、舒易來教授、王武慶教授團隊領銜，聯合哈佛大學醫學院陳正一教授完成。

研究團隊通過雙側基因治療，讓5名聽障患兒雙耳聽力均得到明顯恢復，言語功能和聲源定位能力也得到改善。這些聽障患兒均因耳畸蛋白缺陷（OTOF基因突變）導致先天性耳聾。研究團隊將前期研發的基因治療藥物，通過局部微創、顯微注射的方式，一次性注射到患者雙耳。

OTOF基因突變是先天性耳聾常見的病因之一，患者通常表現為重度、極重度或完全聽力損失和言語障礙。在不同人群中均發現OTOF基因的高突變攜帶率。在中國，嬰幼兒聽神經病人群中，因OTOF基因突變導致耳聾的患者高達41%。

基因治療目前被認為是根治先天性耳聾最有潛力的策略之一。它可以通過遞送載體將具有正常功能的基因直接遞送到內耳，以表達功能正常的蛋白，恢復正常功能，從而在根本上恢復或改善患者聽力。腺相關病毒（AAV）是目前最常用的基因治療遞送載體，然而OTOF基因超出了單個AAV載體的遞送上限。

為克服大基因內耳遞送難題，研究團隊研發出基於AAV的雙載體基因置換療法（AAV1-hOTOF），即採用雙AAV載體。由該載體攜帶人源正常OTOF基因在內耳中重新組合，以發揮正常功能。隨訪期間良好的安全性，展示了AAV1-hOTOF藥物雙耳基因治療安全有效。

中新社



## 「護齒同行」計劃服務範圍擴展

【大公報訊】衛生署日前公布，「護齒同行」計劃於7月16日開始擴展服務範圍，除了現有的18歲或以上智障成人人士外，計劃將會涵蓋18歲或以上的自閉症譜系障礙患者，為合資格人士提供免費牙科服務。

計劃現有的服務年度於2024年7月15日屆滿，新一期計劃將由2024年7月16日展開至2027年3月31日止。以下八間非政府機構牙科診所為合資格人士提供免費牙科服務，包括口腔檢查、牙科治療及口腔健康教育：基督

教家庭服務中心土瓜灣牙科診所、社區長者及特殊牙科服務有限公司、微笑·開齒有限公司、香港防癆會勞士施羅孚口衞生服務有限公司、盈愛無障牙科中心、香港神託會平安牙科診所、德信牙科診所、東華三院何玉清社區牙科診所。

此外，港怡醫院會配合上述牙科診所，在有需要時提供手術室服務。

計劃申請者必須為18歲或以上的智障人士及／或自閉症譜系障礙患

者，並持有以下其中一項證明文件，顯示殘疾類別為「智障」、「弱智」或「自閉症譜系障礙」：由勞工及福利局發出的有效殘疾人士登記證；或由香港註冊醫生簽發的證明書；或由指定康復服務類別的康復服務單位負責人簽發的證明書。

計劃的詳情、申請表格、非政府機構牙科診所的聯絡資料及地址已上載至衛生署網頁（www.dh.gov.hk/tc\_chi/main/main\_ds/main\_ds\_dcp.html）。

夏日炎炎，為免曬傷，應減少陽光直接照射皮膚或眼睛；在紫外線指數偏高（6或以上）的日子，避免長時間在戶外逗留。如需待在陽光下，應採取以下防曬措施：

- 留意最新的紫外線指數及預測；
- 選擇可遮蔭的地方；
- 穿著長袖及鬆身的衣服；
- 撐遮陽傘或戴闊邊帽；
- 戴上能阻隔紫外線的太陽眼鏡；
- 多塗點防曬系數最少為15（理想情況下更高）的廣譜防曬液，並在陽光下停留每超過兩小時，或在游泳、流汗、以毛巾抹身後，再次塗上防曬液。

**防曬小貼士**