



蘆薈養生功效多 控制血糖 解熱殺菌

蘆薈是一種自古以來在中國被廣泛應用的植物，具有許多養生功效。它被認為對解熱、殺蟲、殺菌、瀉藥等方面具有功效的，並且被廣泛應用於治療濕疹、口腔炎、燒傷和切傷等。蘆薈的養生功效主要是通過其抗氧化和抗炎的功能來保護皮膚，它含有豐富的多醣體，這些多醣體可以促進胰島素的分泌，降低血糖水平。此外，多醣體還可以阻礙腸道對糖類的吸收，有助於控制血糖水平的上升，這使得蘆薈成為一種對於糖尿病患者非常有益的食物。因此，蘆薈可以在日常生活中加以利用，今期為大家用蘆薈準備了三道爽口的養生菜。

◆文、攝：小松本太太



蘆薈中的有效成分之一是蘆薈酯，它具有預防血糖水平上升的作用。加上，蘆薈的凝膠狀部分含有豐富的糖蛋白質和多醣類成分，這些成分可以擴張外周血管，促進血流，並且有助於穩定血壓。因此，蘆薈在調節血壓方面也具有一定的功效。

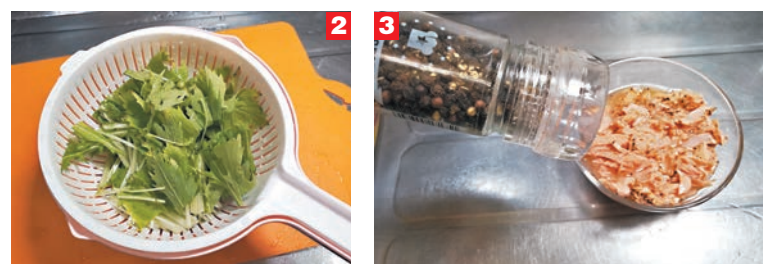
除了以上提到的功效，蘆薈還可以緩解消化系統問題，如消化不良、便秘、腹瀉、大腸炎和過敏性腸綜合症等。它具有舒緩腸道的作用，有助於改善這些消化系統的問題。

總的來說，蘆薈作為一種具有多種功效的植物，被廣泛應用於養生和健康方面。它的抗氧化和抗炎功能可以保護皮膚，多醣體和蘆薈酯則有助於調節血糖水平，而其糖蛋白質和多醣類成分則對血壓和消化系統問題有益。

蘆薈吞拿魚番茄冷麵

材料：蘆薈300克、水菜100克、罐頭吞拿魚80克、素麵100克、番茄汁150毫升、橄欖油1湯匙、即磨黑胡椒碎少許

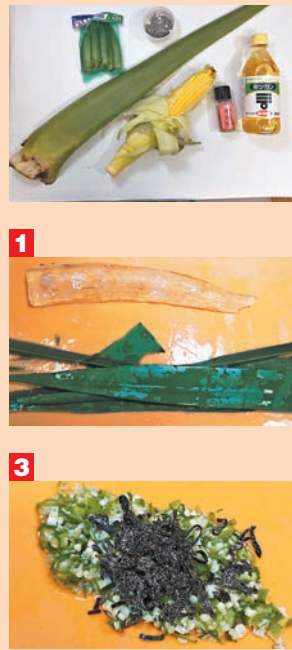
- 製法：
1. 蘆薈洗淨，切約15厘米段，用刀將兩旁帶刺邊沿去掉，然後削掉綠色外皮，取出透明蘆薈果肉，放在已鋪上廚房用紙的砧板上，切成約0.5厘米條狀備用；
2. 水菜洗淨、切成3至4厘米段備用；
3. 罐頭吞拿魚瀝去油分、加入即磨黑胡椒碎拌勻備用；
4. 素麵放入沸水中煮熟後撈出，放入冰水瀝約2分鐘後取出瀝乾備用；
5. 將水菜放入大碗內，在水菜上放上素麵、蘆薈果肉及吞拿魚，注入番茄汁、灑上橄欖油即成。



蘆薈秋葵夾粟米

材料：蘆薈200克、粟米1條、秋葵30克、鹽昆布5克、七味粉1/2茶匙、醋3湯匙

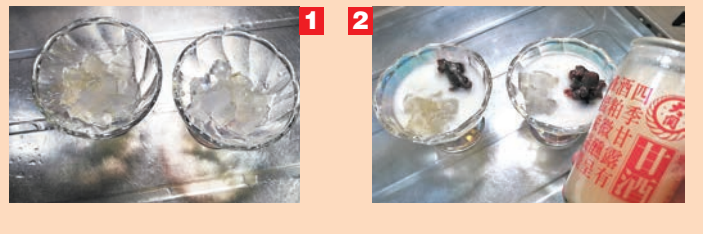
- 製法：
1. 蘆薈洗淨，切約15厘米段，用刀將兩旁帶刺邊沿去掉，然後削掉綠色外皮，取出透明蘆薈果肉，切作2.5厘米方件備用；
2. 粟米去掉外層及粟米鬚，放入沸水中焯至顏色轉金黃，取出、切段，再切成2.5厘米粟米粒方件備用；
3. 秋葵沾水後放在砧板上瀝鹽，再用手揉擦，然後沖走鹽粒，放在乾淨砧板上加入鹽昆布、拌勻剝碎成餡料備用；
4. 七味粉與醋拌勻成汁料備用；
5. 在每件粟米粒方件勺上1/2菜匙餡料，把蘆薈方件置在餡料上，淋上汁料即成。



蘆薈甘酒蜜豆沙

材料：蘆薈100克、紅豆蓉30克、甘酒90毫升、黃豆粉(隨意)

- 製法：
1. 蘆薈洗淨，切約15厘米段，用刀將兩旁帶刺邊沿去掉，然後削掉綠色外皮，取出透明蘆薈果肉，切作1厘米丁粒放入盛皿內備用；
2. 將紅豆蓉勺在蘆薈果肉旁邊，沾入甘酒，即成，食用時將各物拌勻。



荷爾蒙失調



香港都市人生活節奏急促，尤其是女性，經常壓力大，作息不定以致經期不準、生暗瘡等，都是荷爾蒙失調症狀特徵，而為什麼會出現荷爾蒙失調，當中有什麼特徵、如何醫治及預防方法，現在就由婦產科專科醫生李閏婷醫生 Dr. Vicky 為大家解說及分享。

首先荷爾蒙是人體內調節生理功能的重要物質，不同的荷爾蒙有著不同的作用，例如甲狀腺素負責調節身體的新陳代謝，女性荷爾蒙如雌激素、黃體素則負責調節月經、排卵等。當某種荷爾蒙水平過多或過少，就會造成荷爾蒙失調，導致一系列身體和情緒上的問題，包括月經不規則、生暗瘡、失眠等。荷爾蒙失調可由多種原因引起，包括年齡、生活方式、壓力、藥物、疾病等，這些因素打亂了內分泌系統的正常運作，導致荷爾蒙失調。

荷爾蒙失調的特徵因人而異，不同的荷爾蒙失調會導致不同的症狀，以下是一些常見的特徵：

- 月經問題：月經異常是荷爾蒙失調最常見的症狀，包括經量增加或減少、經期延長或縮短，甚至出現閉經的情況等。
- 生育問題：荷爾蒙失調可導致月經不規律，亦可影響排卵，引致生育困難。
- 皮膚問題：若雄性荷爾蒙過度活躍，可導致皮脂腺分泌過盛，導致毛孔堵塞，引起暗瘡。雌性荷爾蒙過度分泌，亦會導致體毛過盛，包括下巴、嘴唇、胸部、腹部等部位。
- 情緒不穩：不同的荷爾蒙失調會導致不同的情緒問題。當女士踏入更年期，雌激素水平下降，令情緒容易出現波動，例如情緒低落、焦慮、易怒、抑鬱等。另外，甲狀腺問題亦會影響情緒，甲狀腺功能減退症(甲減)可導致情緒低落、疲勞、注意力不集中等問題；而甲狀腺功能亢進症(甲亢)可導致焦慮、急躁、易怒等。
- 肥胖：荷爾蒙失調可影響新陳代謝，減慢能量消耗，導致體重增加。
- 失眠：更年期女士因雌激素水平下降而導致失眠；甲狀腺功能減退症可引致疲勞和嗜睡；而荷爾蒙失調亦可影響睡眠的激素分泌，如褪黑素和皮質醇等，從而影響睡眠品質。
- 性功能障礙：荷爾蒙失調，尤其是雌激素水平下降，可導致性慾下降、陰道乾澀、性交疼痛等問題。

當出現荷爾蒙失調症狀，都應盡早求醫，醫生的治療方法取決於荷爾蒙失調的原因，治療方式主要以藥物或改變生活方式同步進行。

- 一、藥物治療：藥物是處理荷爾蒙失調常用的方法。
 - 避孕藥：避孕藥可以平衡荷爾蒙水平，以調整經期紊亂的情況，也可治療因為雄性荷爾蒙過度分泌所導致的暗瘡或多毛等症狀。
 - 荷爾蒙補充療法：通過補充荷爾蒙，以舒緩女性更年期的症狀，包括潮熱、失眠、情緒波動等。
 - 甲狀腺藥物：若是甲狀腺素不足，需服用甲狀腺素補充劑，反之若是甲狀腺功能亢進症，則需要抗甲狀腺藥物。
- 二、改變生活方式：保持健康的飲食、規律的運動，以及充足的休息、減少壓力等，可有助改善荷爾蒙失調所帶來的症狀。老生常談的都是「預防勝於治療」，應該盡力改善生活方式，維持身體健康。
 - 均衡飲食：均衡飲食有助調節荷爾蒙水平，日常生活應多吃蔬菜水果，避免高脂肪高糖分的食物及加工食品，亦要避免攝取過量咖啡因。
 - 定時運動：運動有助降低體內的壓力荷爾蒙，幫助放鬆身體，減輕壓力。定時運動亦有助維持理想體重。
 - 控制體重：保持健康的體重是預防荷爾蒙失調的重要方法之一。
 - 保持良好的生活習慣：作息定時，以保持充足的睡眠；而吸煙飲酒對荷爾蒙水平有負面的影響，所以應避免吸煙和過度飲酒。
 - 定期身體檢查：定期進行身體檢查，及時發現和治療可能存在的荷爾蒙失調問題，可以預防荷爾蒙失調引起的疾病。

需要注意的是，荷爾蒙失調有時是不可避免的，因為它可由年齡、環境等多種因素導致。但是，採取健康的生活方式和預防措施可以降低荷爾蒙失調的風險。如果懷疑自己有荷爾蒙失調，建議盡早求醫，以得到適當的治療。

食得健康

全新升級沙律吧 按口味隨意配搭

早前，必勝客 Pizza Hut 宣布推出全新升級沙律吧，為食客帶來18款滋味食材及開胃醬汁，鼓勵大家發揮無限創意，打造專屬自己的玩味沙律。全新升級的沙律吧除了提供常見的蔬菜外，更包含多款「反」傳統材料供挑選，在沙律吧面前，即使全肉類沒放任何蔬菜都可以是沙律，只有嗜喱糖亦可以是沙律、連芝士煙肉配麵包粒也可以是沙律，完全隨你所欲，任你「反轉」沙律定義。這全新升級沙律吧提供的配料應有盡有，只需40多元即可於堂食享用，隨意挑選自己的心水食材，包括新鮮爽脆的羅馬雜菜、飽滿多汁的車厘茄、香甜粟米粒和酸甜多汁的菠蘿粒等。



◆可加配香煎帆立貝、橄欖油大蝦或蒜香魷魚圈。更可以根據個人口味隨意搭配；另可加錢選擇加配香煎帆立貝(3件)、橄欖油大蝦(6件)，或蒜香魷魚圈(6件)，令碗中沙律更與別不同。如上班族，可選擇口感清爽的蔬果沙律，配搭已烤焗雞切片，是晚上 Chill 輕盈之選。而家長更可與小朋友一起製作創意沙律，即使是不喜歡蔬菜的小朋友，亦可挑選香甜水果及色彩繽紛的嗜喱糖，迎合他們喜愛的口味。



輕鬆組合創意便當 和式攝取均衡營養

以日本米、紫菜、鹽加上各式食材組合而成的御結，是普遍日本媽媽都會為孩子親手製作的家庭料理，當中不但蘊含母親的溫暖心意，更傳承着源遠流長的和食文化。如果將華御結新鮮美味、口味多變且方便衛生的御結配上健康滋味的和式料理，再稍稍添加工思，家長們就可以輕鬆組合出獨一無二的創意便當，除了是小朋友課堂午餐、日常外出、郊遊野餐的便攜之選，更可以讓他們以更富趣味的方式享受美食，同時攝取均衡營養。

◆「#華御結親子愛心便當大比拼」作品

為了令各位家長與小朋友於暑假期間一同享受親子樂，並從互動創作中感受健康御結與和式美食的魅力，華御結特別由即日起至8月31日舉辦「#華御結親子愛心便當大比拼」，鼓勵大家以各式御結及其他滋味食材，自由配搭成健康又精美的創意便當。其中便當造型最別致又營養價值兼備的50位參加者，就可以獲得\$100華御結現金券，與家人齊齊分享更多清新輕盈的和式美味！



健康資訊

慈善小社區展覽 中醫師義診服務

為紀念「藥王」孫思邈，北京同仁堂開展「同仁堂藥王節」活動，並首次與「民坊」合作，於8月20日在長沙灣李鄭屋商場舉行慈善小社區展覽，展區內設有描述北京同仁堂歷史、文物與發展的展板區，令市民深入了解品牌文化；然後市民可到電視牆欣賞「藥王」養生視頻，增加對孫思邈的認識，還可在蓋章區索取精美紀念卡並在卡上印上特色的古訓蓋章。

另外，市民可走進產品展區體驗線上購物服務、使用電子化購物流程，輕鬆選購產品，產品直接送到家，做到「藥到家」網購服務，也可線上憑現金券到就近品牌門店選購產品。同時，活動期間現場還會提供中醫師義診服務、免費血壓量度及舉辦中醫養生講座，歡迎市民踴躍參與各項活動。

