

# 秋季飲食中加入栗子

## 促進腸道蠕動 美肌防高血壓

### 3種栗子菜譜

栗子是秋冬季節的產物，不僅味道香甜可口，還擁有豐富的營養價值和多種養生功效。它富含的維生素C是抗氧化物質，有助於保護皮膚免受自由基的損害，同時促進膠原蛋白的合成，有助於維持健康的皮膚組織。從美肌效果到預防高血壓和貧血，栗子為我們的健康帶來了許多益處。在秋季時節，不妨在飲食中加入栗子，今期以當季的帶殼新鮮栗子為大家烹調養生菜式，如果想省掉剝去外殼的工夫，可以買去殼或冷凍的栗子來享受它的美味和健康好處吧！

◆文、攝：小松本太太

栗子含有豐富的鉀，這種礦物質有助於調節體內的電解質平衡，排出多餘的鹽分，從而有助於預防和改善高血壓。而且，它富含膳食纖維，這對於腸道健康非常重要。膳食纖維有助於促進腸道蠕動，增加糞便的體積，改善便秘問題，同時還有助於營養吸收和維持腸道菌群的平衡。

同時，栗子還含有葉酸和維生素B12，這兩種營養素對於紅細胞的生產至關重要。葉酸和維生素B12一起協同作用，有助於預防貧血，確保身體足夠的血紅蛋白和氧氣供應。除了上述的養生功效，栗子還含有維生素B1，這對於能量代謝至關重要，幫助分解糖分，提供身體所需的能量消耗。



◆栗子



掃碼睇片

### 栗子塔吉鍋

材料：

栗子200克、紅燈籠椒50克、黃燈籠椒50克、洋蔥50克、煙肉50克、雞腿肉300克、橄欖油2湯匙、白葡萄酒100毫升、胡椒粉及鹽(隨意)

製法：

1. 栗子洗淨、用剪刀在外殼頂端剪開十字缺口，放入小鍋內，注入清水至剛蓋過栗子頂端，大火加熱至沸騰後煮10分鐘熄火；
2. 戴上防熱手套趁熱用叉子輔助，將栗子外殼及內皮去掉備用；
3. 紅燈籠椒、黃燈籠椒、洋蔥及煙肉切成小件備用；
4. 雞腿肉切件備用；
5. 燒熱塔吉鍋，下橄欖油、洋蔥及煙肉爆香後加入雞腿肉，將栗子及紅燈籠椒與黃燈籠椒平均放在雞腿肉上，注入白葡萄酒，大火煮至沸騰後蓋上塔吉鍋蓋，轉中小火煮20分鐘至雞肉熟透，栗子軟糯即成。



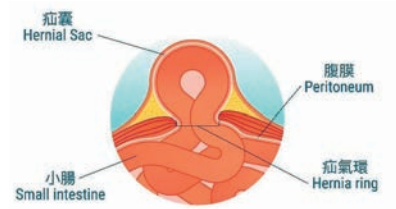
### 小腸氣迷思



說起小腸氣(疝氣)，許多人以為是男士的「專利」，其實不論男女老幼、任何年齡都有機會患上小腸氣。由於小腸氣的症狀不明顯，令不少人忽視其嚴重性，因而有機會延誤治療，令小病變大病。所以，今次由外科專科醫生林永芳講解小腸氣的症狀、成因、治療及預防方法，並糾正坊間普遍對小腸氣的誤解。



◆林永芳醫生



▶小腸氣示意圖

問：什麼是小腸氣？

答：小腸氣即是疝氣，腹腔內的器官多數是小腸或脂肪，經由腹腔壁的薄弱點，凸出在表面形成腫脹。小腸氣(疝氣)可能出現在不同的位置，如膈疝氣、股疝氣、腹股溝疝氣、切口疝氣等，其中以腹股溝疝氣與股疝氣最為常見。

問：其成因及症狀如何？

答：小腸氣通常有兩個成因，其一為先天性因素，2%-5%小童因鞘狀突未關閉而造成；其二為後天因素，即由於腹腔壁薄弱，當腹腔內壓力增加，如慢性咳嗽、便秘、小便困難及長期提取重物，便會導致小腸氣。患有小腸氣的病人可能會感覺皮下有軟組織凸起，在某些身體姿勢如站立時、某些動作如搬運重物、大笑、咳嗽或用力時出現，躺下時消失；亦會有病人出現輕微不適、疼痛或鈍痛。

問：小腸氣可引致併發症？

答：小腸氣通常不是小腸的疾病，但小腸經過小腸氣凸出後，又被小腸氣邊緣壓迫不能返回腹腔，有機會導致小腸阻塞或小腸壞死的併發症。大多數情況下，小腸氣並不嚴重，但如果小腸氣內裏的是小腸，而小腸被卡在開口之中，可能會令病人感到疼痛。在嚴重的情況下，組織的血液供應可能會被切斷，出現腸道阻塞或腸臟壞死等嚴重併發症，這情況需要立刻進行手術。

問：小腸氣有什麼治療方法？

答：雖然藥物治療對小腸氣並無作用，但患者毋須擔心，因外科手術修補能有效治療小腸氣。除非病人本身的疾病不能承受手術風險，否則小腸氣都需要經由手術修補，才能避免出現小腸卡住導致塞腸或腸壞死。

問：生活中，如何預防小腸氣？

答：正所謂預防勝於治療，建議大家日常保持運動，維持腹腔壁肌肉力量，避免腹腔壁薄弱點出現。肥胖一族尤其是中央肥胖者更應留意，別讓腹腔內壓增加，要及早減肥以減小腸氣出現機會。此外，大眾亦應盡量避免突然增加腹腔內的壓力，例如提起重物、強烈咳嗽、便秘時使勁，以預防小腸氣出現。

### 栗子牛肝菌釜飯

材料：

栗子100克、乾牛肝菌2克、油揚1片、無洗米1杯、白醬油2湯匙



製法：

1. 栗子洗淨、用剪刀在外殼頂端剪開十字缺口，放入小鍋內，注入清水至剛蓋過栗子頂端，大火加熱至沸騰後煮10分鐘熄火；
2. 戴上防熱手套趁熱用叉子輔助，將栗子外殼及內皮去掉備用；
3. 油揚切成丁粒備用；
4. 將備用栗子、切妥油揚、乾牛肝菌及無洗米放入電飯煲內、注水1杯，加入白醬油拌勻，蓋上煲蓋，按煮飯鍵，啟動烹煮流程後將煲內各物拌勻即成。

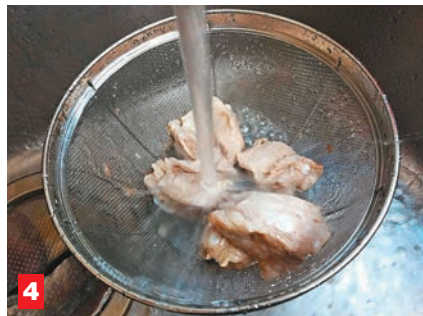
### 栗子排骨湯

材料：

排骨350克、紅蘿蔔200克、薑片10克、冬菇5克、栗子200克、鹽少許

製法：

1. 栗子洗淨、用剪刀在外殼頂端剪開十字缺口，放入小鍋內，注入清水至剛蓋過栗子頂端，大火加熱至沸騰後煮10分鐘熄火；
2. 戴上防熱手套趁熱用叉子輔助，將栗子外殼及內皮去掉備用；
3. 紅蘿蔔洗淨、去皮切件備用；
4. 排骨放入鍋內、注入冷水、加熱至沸騰及肉色轉白，取出肉色已經轉白的排骨清洗乾淨備用；
5. 取另一鍋、注水1.8公升、燒至沸騰後將排骨、栗子、紅蘿蔔、冬菇及薑片放入，保持大火燒至沸騰後蓋上鍋蓋，轉小火煲120分鐘熄火，下鹽調味即成。



### 食得健康

## 植物素食材入饌 實踐低碳飲食

想每餐吃得滋味，但又想對環境和身體更好？今個月，IKEA力推植物素餐單，在餐廳、美食站及瑞典美食廊都多選用有利可持續發展的食材，如Plant-based植物素食材，減少對環境的影響。植物素食物是由植物成分製造，如大豆蛋白、燕麥奶等，代替肉類、奶類。食用植物素食材有助減少攝取飽和脂肪，增加攝取豐富的維他命及植物營養成分，令身體獲得均衡營養，更能減少碳足跡。所以，除了適合素食者，對關注身體健康和環境保護的食客也是一個好選擇。

為鼓勵香港人多食素，品牌特別使用植物素材料製作大家熟悉的菜式，帶出更熟悉的本土味道，如新推出的植物素燒賣，加上辣油和豉油，就是經典的街頭小食！還有，豆

腐花新地筒，使用豆漿取代牛奶，灑上粒粒黃糖，帶來脆脆的口感，化成傳統港式糖水滋味。品牌亦不時推出植物素食材製造的應節食品，如賀年糕點(植物素肉丸芋頭糕)，一同品嚐本地的傳統美味，同時實踐低碳飲食。

而瑞典美食廊中，亦有多款急凍食品使用植物素食材製造，方便顧客隨時在家中享用，鼓勵更多人將低碳飲食融入日常生活。例如，急凍植物素肉丸和急凍素菜丸無論味道和口感也和傳統肉丸同樣出色，但碳足跡更低，美味依舊，更有環保意義。還有，急凍植物素飯盒，款式迎合繁忙的香港人，忙碌之中，亦能有健康和低碳的選擇。

◆文：兩文



▶急凍植物素肉丸



▶在家以植物素食材入饌，實踐低碳飲食生活。

### 全方位平台客製服務 改善大眾身心健康

### 健康資訊



◆「大家減齡」與Toby攜手合作推出碎片化客製服務。

早前，由中銀人壽全力策動的「大家減齡」宣布與全港大型服務配對及資訊平台Toby成為戰略合作夥伴，攜手合作推出碎片化客製服務，透過Toby全方位服務平台資源提供便捷的服務及健康方案，針對照顧者、年長父母及上班一族的生活模式和家庭崗位的需要，涵蓋不同日常生活場景如看護及照顧、健康飲食、家居服務等範疇，讓用戶隨時隨地享受無憂生活。

這個碎片化客製服務，將全方位改革生活形態，助生活節奏急促兼工時較長的香港人一臂之力，同時關注和配合上有高堂、下有子女的「三文治世代」的生活需要，讓他們在抽時間照顧家庭或處理其他大小事務時更輕鬆靈活，減輕或因龐大生活壓力而產生的負面情緒。「大家減齡」與Toby希望針對用戶於人生各階段的身心靈需求，運用雙方平台推動健康生活，讓用戶與親朋好友在追求快樂及健康的道路上互相扶持，從而改善社會大眾整體的身心靈健康。

### FIBA 3x3世界巡迴賽來港舉行「Sport + Festival」掀運動風潮

全港矚目大型體育盛事——FIBA 3x3世界巡迴賽—香港大師賽2023將於11月25、26日在維多利亞公園開鑼！獲M品牌活動認證的FIBA(國際籃聯)3x3最高級別賽事，讓香港運動員由本地街場踏上國際舞台。

今年，活動更開創先河，大搞「Sport + Festival」概念，增設為期五天(11月22日至26日)的嶄新「3x3 VILLAGE」，除了精彩刺激的主賽事，周邊更有特色攤位活動，包括3x3公眾球場、城市運動體驗區、攤位遊戲、地道美食、啤酒街、可口可樂打卡位等，舞台上亦有國際級人氣DJ現身International Music Show(IM Show)和本地音樂、舞蹈活動。

而且，大會更邀請了大坑舞火龍現身場地助興，相信能為香港掀起一陣籃球和城市運動熱潮，透過多元娛樂讓人愛上城市運動。

◆文：Health