

菊芋富含菊糖助控血糖

促進腸道健康 提升免疫力

菊芋，是一種多年生植物，原產於北美，其根部膨脹得像芋一樣，並開着類似菊花的黃色花朵。它被稱為洋薑、鬼子薑或薑不辣，因為外觀類似薑。菊芋富含一種稱為菊糖 (inulin) 的水溶性食物纖維，被譽為「天然胰島素」。菊芋中的菊糖可以使糖質的吸收過程變得溫和，在控制血糖方面有幫助。而且，菊糖還能夠維持腸道中有益菌的生長，促進腸道健康，提升免疫力，並改善整體的新陳代謝功能。今期，就為大家介紹三款以菊芋烹製的家常菜式。

◆文、攝：小松本太太

菊 芋中富含鉀，具有排鈉作用，有助於維持電解質平衡，對高血壓患者尤其有益。菊芋含有豐富的多酚化合物，具有強大的抗氧化作用。抗氧化劑有助於對抗自由基的損害，保護細胞免受氧化應激的影響，並有助於維持年輕健康的皮膚。

菊芋的多酚還可以促進膠原蛋白的合成，維護皮膚彈性，改善皮膚質地，使皮膚更加光滑和有光澤。菊芋中的多酚和其他生物活性物質具有抗炎和抗氧化特性，有助於降低慢性疾病風險，菊芋還含有豐富的膳食纖維，有助於促進腸道運動和預防便秘，維持腸道健康。



◆菊芋



◆橄欖油浸煮菊芋



◆咖喱菊芋

3種菊芋菜餚

製法：



1. 雞小樺洗淨、備用；
2. 菊芋放入大碗內、加入1湯匙薄力小麥粉、注水、拌勻後浸泡約30分鐘；
3. 取出已浸泡的菊芋，用小刀削去兩端及芽穴、清水沖洗後瀝乾備用；
4. 洋蔥洗淨、去掉兩端及外皮，切成小塊備用；

咖喱菊芋

材料：

雞小樺 300克、菊芋 200克、洋蔥 200克、番茄 200克、masala 粉 1茶匙、油 2湯匙、日式咖喱磚 60克



5. 番茄洗淨去蒂切件備用；
6. 取一易潔鑊、下油、加入 masala 香料粉，以小火加熱至香氣溢出，加入洋蔥、轉大火爆炒至洋蔥轉軟、加入雞小樺爆炒至肉色轉黃時，加入番茄及菊芋炒勻；
7. 注水 500 毫升入鑊內、蓋上鑊蓋、燒至沸騰後轉中小火，燜煮約 10 分鐘至雞小樺熟透，加入日式咖喱磚煮至溶化即成。



掃碼睇片

橄欖油浸煮菊芋

材料：

蘑菇 60克、菊芋 100克、紅椒乾 2克、橄欖油 2湯匙、鹽及即磨黑胡椒少許、意大利陳醋隨意

製法：

1. 蘑菇洗淨、瀝乾備用；
2. 菊芋放入大碗內、加入1湯匙薄力小麥粉、注水、拌勻後浸泡約30分鐘；
3. 取出已浸泡的菊芋，用小刀削去兩端及芽穴、清水沖洗後瀝乾備用；
4. 燒熱小鍋、注入橄欖油、將紅椒乾放入爆香、加入蘑菇及菊芋爆炒、下鹽及黑胡椒拌勻，蓋上鍋蓋約2分鐘，蘑菇及菊芋熟軟即成，隨喜好灑意大利陳醋拌食。



金平菊芋

材料：

菊芋 150克、紅蘿蔔 60克、麻油 1湯匙、料理酒 1湯匙、醬油 1湯匙、芝麻 1茶匙

製法：

1. 菊芋放入大碗內、加入1湯匙薄力小麥粉、注水、拌勻後浸泡約30分鐘；
2. 取出已浸泡的菊芋，用小刀削去兩端及芽穴、清水沖洗後瀝乾切條備用；
3. 紅蘿蔔洗淨、去皮切條備用；
4. 燒熱鑊、下麻油、放入切妥的紅蘿蔔及菊芋爆炒，加入料理酒及醬油，拌炒均勻至熟軟後，灑上芝麻即成。



久咳會致肺炎嗎？



最近，身邊不少親友都有幾聲咳嗽，上呼吸道感染、久病不癒、經常咳嗽，大家多少會擔心久咳會引致肺炎嗎？呼吸系統科專科醫生譚子偉醫生為大家分享更多資訊。



◆譚子偉醫生

問：肺炎是什麼？

答：肺炎是指肺部組織的感染和發炎，通常由細菌、病毒、真菌或其他微生物引起，肺炎可以影響單一肺葉或雙肺。

問：什麼情況可引致肺炎？

- 答：
- 細菌感染：最常見的肺炎引致原因，包括肺炎鏈球菌、軍團菌和結核分枝桿菌等。
 - 病毒感染：如流感病毒、冠狀病毒等。
 - 真菌感染：通常發生在免疫力較低的人群中。
 - 寄生蟲感染：相對較少見，但某些寄生蟲也可以引起肺部感染。
 - 吸入有害物質：長期吸入有害物質，如煙霧、空氣污染、化學物質或有毒氣體，可能增加肺炎的風險。
 - 組織性肺炎：一種以小氣道和肺組織的發炎和纖維化為特徵的肺炎，其確切原因通常未知，但可能與自體免疫性疾、先前感染、藥物反應、環境因素或無明確原因相關。

問：肺炎會有什麼症狀？

答：肺炎的常見症狀包括：咳嗽，可能伴有痰液（可能呈現黃綠色或血痰）；發燒和寒顫；呼吸急促或困難；胸痛或不適感；虛弱和疲勞；頭痛、肌肉或關節痛。

問：肺炎可引致其他問題嗎？如有，有什麼？

答：肺炎可以引致其他問題，特別是在年長者、免疫功能受損者或存在基礎健康問題的人身上。

可能的併發症包括：

- 肺膿腫：肺部組織形成膿液塊。
- 肺膜炎：肺膜（包裹肺部的薄膜）的發炎。
- 敗血症：細菌進入血液循環，引起全身性感染。
- 呼吸衰竭：肺部功能嚴重受損，無法提供足夠氧氣給身體。

問：患有上呼吸道感染會引致肺炎嗎？

答：患有上呼吸道感染可以增加患肺炎的風險，但並不一定會導致肺炎。上呼吸道感染通常是由病毒引起的，如流感病毒和腺病毒等。在一些特殊情況下（如免疫系統有問題、一些特別的病毒株），病毒也可能通過呼吸道向下傳播，導致肺炎。

問：上呼吸道感染、敏感咳、肺炎的咳嗽有分別嗎？可從咳嗽方面分辨嗎？

答：上呼吸道感染通常伴隨著鼻塞、喉嚨痛和咳嗽，咳嗽可能是乾咳或有少量痰；敏感咳嗽通常是乾咳沒有痰；肺炎的咳嗽通常是濕潤或黏稠的，且可能伴有其他如發燒、胸痛和呼吸困難等症狀。然而，僅憑咳嗽本身可能無法準確區分這些疾病。

問：什麼人較易患上肺炎？小朋友？成年人？老人家？為什麼？

答：老年人、幼兒和患有慢性疾病的人群更容易受到肺炎的影響。老年人的免疫系統功能通常較弱，抵抗力下降，因此容易感染病原體並發展為肺炎。幼兒的免疫系統發育尚未完全成熟，使他們容易受到感染。長期吸煙者或患有慢性疾病（如糖尿病、心臟病、肺病、癌症等）的人群，由於其身體狀況已受到損害，免疫系統功能可能較弱，因此更容易受到感染。

問：如何治療肺炎？會自行痊癒嗎？

答：治療肺炎的方法取決於肺炎的原因。細菌性肺炎通常使用抗生素治療，而病毒性肺炎則主要針對症狀進行支持性治療。充分休息、充足的水分攝入、退燒藥物和症狀緩解藥物可能會用於緩解症狀。嚴重的肺炎可能需要住院治療。大多數健康的人在得到適當治療後可以康復，但恢復的時間因病情的嚴重程度和個人的健康狀況而有所不同。在治療過程中，遵從醫生的指示並完成整個療程是非常重要的。

健康資訊

蔡司護眼慈善跑 傳遞眼睛健康訊息

受疫情影響而時隔4年之後，蔡司遠東有限公司（「蔡司」）再次於2月18日（星期日）在香港科學園舉辦「蔡司護眼慈善跑2024」，繼續秉承致力成為所有人的終身視覺護理夥伴的決心，以視光護理為主題，透過這個慈善跑來凝聚各位跑手的力量，以宣揚保護眼睛健康的重要。

慈善跑由即日起至1月18日接受報名，額滿即止，設有10公里個人賽、3公里個人賽，及1公里親子賽，讓爸爸媽媽與小朋友一起參加，除了可以共創愉快的親子時光和鼓勵大小朋友多做運動之外，更可藉此機會體驗這場別具意義的活動。每位報名參加的護眼先鋒都可以獲得賽事T-Shirt、冰巾、號碼布乙件，完成後更可得到賽事獎牌乙個及電子證書乙張！所有報名收益將不扣除成本全數捐贈「奧比斯」，齊集跑手們的力量讓更多的人獲得長遠而持續的眼科護理，擁有健康的視力來追求自己的夢想。

同時，作為蔡司兒童護眼隊長的EYE Q仔已經準備好起飛，到香港科學園與大家一起參加「護眼親子嘉年華」，EYE Q仔未出發先興奮，率先在會場中建立了蔡司護眼基地，準備了一系列精彩又好玩的嘉年華活動，包括精彩的花式跳繩及韻律體操表演，現場當然少不了宣傳護眼資訊的遊戲攤位、扭波波環節、手部彩繪、主題打卡位等，讓大家隨時可抱着一手的禮品回家，包括由贊助商送出的蔡司鏡片優惠券及精美的眼鏡布！屆時更有蔡司的護眼之星在現場為各位大小朋友提供簡單的立體感及色覺檢查測驗，讓各位可以更加認識自己的雙眼。

◆文：Health



◆蔡司兒童護眼隊長的EYE Q仔



◆蔡司護眼慈善跑將於香港科學園舉行。

食得健康

五款養生湯品備不同滋補功效

現代生活節奏明快，講求省時、方便與效率，加上對飲食質素的要求日益提升，因此在即食與即煮的產品需求大增。最近，天饌正好迎合時勢，發揮所長，提供高效率與高質素的加熱食品，滿足現今大眾追求品質、美味、健康和安全的需要。品牌致力提供「簡單、精緻、滿足」的飲食方案，研發一系列簡單便捷、營養豐富且高質素的即食佳餚，融合現代先進冷凍真空科技，將新派粵菜的色、香、味百分百鎖實注入即食料理包中，讓大家在於家中也能享受到極致的美饌體驗。

品牌為你帶來糅合現代創意於傳統中菜的全新即食美饌，讓你在忙碌的生活中輕鬆享受健康美味的高尚美食。品牌率先推出養生

急凍湯品系列，一共五款包括補肺杏仁白肺湯、淮山杞子螺頭竹絲雞湯、暖烘胡椒豬肚湯、健脾益胃豬骨生魚湯和祛濕粉葛鯪魚赤小豆湯，由米芝蓮一星餐廳——農圃飯店匠心主理，選取上乘食材炮製，融合傳統與新派的工藝，再將一道精緻中菜經過創新零下90℃鎖鮮技術，封存色香味，保留其原汁原味與口感，又確保無額外添加防腐劑，同時符合在常溫下完封保存的衛生安全標準，讓你體驗複製名廚手藝的保鮮品質。

現在，無論你身處家中、辦公室或外出用膳，無需繁瑣的準備，只需簡單加熱，一碗滋補美味的養生湯品即時呈現眼前，適合不同身體狀況的人士之需要。

◆文：兩文



◆養生急凍湯品系列



◆補肺杏仁白肺湯