



養生三味

蜜瓜，又名甜瓜，因其清甜的滋味和高水分而廣受大眾喜愛。除了美味可口，蜜瓜富含多種營養成分，包括維生素C、鉀和蛋白質分解酶等，對健康有顯著的促進作用。它不僅能夠美肌、消腫，還能改善飲食的口感。無論是作為水果單獨食用，還是用於各類菜餚中，蜜瓜都是一種非常值得推薦的養生食材。因此，今期以蜜瓜入饌，為大家做了三道養生菜。 ◆文、攝：小松本太太

蜜瓜中豐富的維生素C是促進膠原蛋白合成的重要元素，膠原蛋白是肌膚的重要組成部分，有助於保持皮膚的彈性和緊緻度。隨着年齡的增長，膠原蛋白的減少會使肌膚出現皺紋和鬆弛。因此，攝取足夠的維生素C有助於延緩衰老，促進肌膚健康。此外，維生素C還能抑制導致皮膚瑕疵的黑色素生成，幫助改善膚色，讓肌膚更加明亮無瑕。

蜜瓜中富含的鉀，有助於調節體內的鈉鉀平衡。鉀能有效促進多餘鹽分的排出，防止身體因鹽分過多而導致的水腫。因此，常吃蜜瓜可以幫助減少臉部和腳部的浮腫，讓體態更加輕盈。此外，鉀還對降低血壓有着積極作用，對於高血壓患者尤其推薦，能夠有效減少心血管疾病的風險。

同時，蜜瓜中有一種天然的蛋白質分解酶，能夠軟化肉類，改善肉質口感，用於烹飪時能使肉類變得更加鮮嫩，提升整體菜餚的風味。

## 蜜瓜清甜含多種營養成分

# 美肌消腫抗老 改善飲食口感



### Vegan 爵士湯

材料：蜜瓜500克、蘋果200克、腰果50克、無花果25克、野米5克、薑片10克

- 製法：
1. 蜜瓜洗淨、去籽、保留外皮，切成大塊備用；
  2. 蘋果洗淨、去芯、保留外皮，切成大塊備用；
  3. 腰果、無花果、野米，清水沖洗後瀝乾備用；
  4. 大鍋內注水1.8公升，燒至沸騰後加入所有材料、大火燒至再沸騰後蓋上鍋蓋轉小火煲120分鐘，下鹽調味即成。



### 蜜瓜乳酪酸奶杯

材料：蜜瓜150克、瑞士卷蛋糕60克、粟米片10克、忌廉芝士50克、酸奶100克

- 製法：
1. 忌廉芝士置於室溫軟化備用；
  2. 蜜瓜抹乾淨，從中切開，取籽保留備用；
  3. 蜜瓜去皮，果肉切作1厘米丁粒備用；
  4. 蜜瓜籽以隔篩壓榨取出蜜瓜汁備用；
  5. 瑞士卷蛋糕切作3片備用；
  6. 酸奶與軟化忌廉芝士拌成乳酪酸奶備用；
  7. 將1片瑞士卷蛋糕沾上蜜瓜汁，置入杯底，蓋上一層乳酪酸奶，灑上蜜瓜丁粒，將1/2片瑞士卷蛋糕沾上蜜瓜汁後撕作小瓣置在蜜瓜丁粒上，蓋上一層乳酪酸奶、灑上粟米片，放上小片蜜瓜皮作裝飾即成。



### 蜜瓜牛肉卷

材料：蜜瓜肉150克、薄切牛腿肉150克、油、黑胡椒碎

調品：白醬油2茶匙、味醂2茶匙、日本清酒2茶匙、糖1茶匙

- 製法：
1. 調味拌勻備用；
  2. 蜜瓜肉切作6件備用；
  3. 用薄切牛腿肉將蜜瓜肉裹起成牛肉卷；
  4. 燒熱鑊、下油，將牛肉卷收口朝鑊，煎至牛肉半熟；
  5. 將調味注入鑊內，蓋上鑊蓋，轉中火煮至牛肉8分熟或全熟即成。



## 健康資訊

### ◆蘋果果膠



## 1+1+1>3 身材管理秘方

炎熱夏日是享受陽光的好時機，當然要去沙灘穿上比基尼展現身材，生活王國親身實證為大家獻上獨家高效1+1+1>3的秘方，主打無需額外運動和節食亦能有效管理身材，助你成為身材管理達人！其中皇牌保健產品「Organic Orbit」系列全天然有機材料，不含任何化學成分，讓你保障身體健康同時達到自然瘦身、美顏之功用。例如，「黃金保健三汁一醋」由薑汁、蒜汁、檸檬汁和果醋經9個月馬來西亞醋釀製造出品製成，源自古老的食療配方同時被譽為血管清

道夫，能防病抗炎，具有提升免疫力等保健功效，適合大部分人士長期服用，可搭配「蘋果果膠膠囊」主要提取自蘋果皮和纖維，當中天然水溶性纖維除了維持腸道健康，更有助穩定血糖、改善情緒問題和排出體內重金屬；而「專業級有機螺旋藻」富含共200多種營養素，並來自無污染有日照的印度高源人工池的超級食物，不會和野生長成的螺旋藻含鹽分與高碘，有效幫助消化和排毒，燃燒多餘脂肪。



### ◆螺旋藻

### ◆黃金保健三汁一醋

### ◆健康Slim Up體驗「夏」水樂



## 新興運動美人魚水中舞

盛夏之時，女士們想更有自信穿上泳衣或短裙背心，又或者想改善整體健康和體態，正正是瘦身的最佳時機。只要用對有效方法，其實Keep Fit都可以好輕鬆，例如選擇適合自己的瘦身產品，配合悠閒優美的水中運動，可令瘦身變得事半功倍。NeoYouth美康萊Calonara美的瘦瘦×MOP美人魚館於早前舉辦了一場美人魚

體驗「夏」水樂，讓愛美人士體驗一場新興運動——美人魚水中舞。而9月至10月期間，NeoYouth × MOP美人魚館更推出限定優惠，現凡購買Calonara美的瘦瘦，即有機會獲贈美人魚館優惠。同時，購買MOP美人魚館課程可享二人同行8折，並即送Calonara美的瘦瘦一份。

◆文：Health



### 梁冬陽

## 長者健康

香港是全世界平均壽命最長的地區，女性平均年齡88歲，男性83歲，相信很多人同意現在65歲以上的人士經歷了很多不同的歷史事件，艱苦奮鬥數十年，現在退休要好好享受人生，那麼身體健康要提上重要的一環。長者很多病是可以預防的，即使已經有一些慢性疾病也可以病向淺中醫，減少併發症的發生。長者常見的慢性疾病，如高血壓、糖尿病、骨質疏鬆、阿茲海默病和平時的生活習慣有密切關係，健康的生活模式非常重要，例如低澱粉質、低糖低鹽飲食，以及恒常運動。退休人士心理上面對的壓力要特別留意，從繁忙的工作環境中退下來歸於平淡需要有個適應期，包括抑鬱症、失眠症等發病率在這個時期增高，有朋友告訴我以前要上班各忙各的，退休後和伴侶

相見的時間多了，好的時候可以一齊去做一些喜歡的事，如去旅行等，有時又會增加了摩擦的機會，要重新磨合和適應，也像重新談一場戀愛，也許更加甜甜蜜蜜回到當年，發揮共同興趣，找一些新的節目去做，也是人生的一件樂事。上了年紀很多人擔心耳又聾、眼又矇，記憶又差，腦退化。其實，有些是可以預防或者減慢進展的速度，例如血壓高和糖尿病令到微細血管硬化，增加中風和腦缺血風險，如果預防或者早期治療這些慢性病減低他們發生的機會。腦退化症可通過測試認知能力、記憶力、注意力、語言能力、自理能力，以及做血液檢查、電腦斷層掃描(CT)、磁共振造影(MRI)等，及早發現腦部有沒有輕微中風、血管變化、腦萎縮等，如果給予適當的訓練有所幫助，現在有些新藥，可以令到早期的腦退化症得到控制減慢惡化的速度，當然這要經過醫生的判斷是否適宜用藥，但起碼為腦退化症患者帶來曙光，希望將來越來越多這方面的研究成果，解決這個大家都憂心的問題。