



青蘿蔔養生功效益處多 祝新一年身體健康



青蘿蔔，是一種營養豐富的蔬菜，與一般的白蘿蔔相比，擁有更高的維生素含量，特別是維生素C、鉀和膳食纖維等健康成分，同時還在保護細胞、調節心臟功能和健康等方面發揮重要作用。因此，將青蘿蔔納入日常飲食中，具有顯著的養生功效。今期便以青蘿蔔為大家做養生三味，除養生老火湯之外，還有主菜及點心。過多幾天便是2025年，在此，祝大家新一年身體健康！

●文、攝：小松本太太

青蘿蔔的維生素C含量比普通白蘿蔔高出30倍，這種強效的抗氧化劑對於保護人體細胞免受自由基的損害具有重要作用。而且，維生素C不僅能促進皮膚美白，還能減緩衰老，幫助減少皺紋和色斑的產生。加上，青蘿蔔中鉀的含量也相當可觀，鉀是一種對

心臟和肌肉功能至關重要的礦物質，它有助於調節心跳，促進肌肉的正常運作，並且能有效改善腎臟功能。

再者，它還富含膳食纖維，這對於改善腸道健康也很重要，膳食纖維能促進腸道蠕動，預防便秘，同時也有助於維持良好的腸內環境，促進腸道健康。



青蘿蔔鹽麩雞

材料：
青蘿蔔150克、雞腿肉400克、檸檬4片、鹽麩20克、片栗粉1湯匙、油1湯匙、味醂3湯匙、枸杞子5克

- 製法：
1. 雞腿肉洗淨、加入檸檬片及鹽麩醃漬約60分鐘；
 2. 青蘿蔔洗淨、去皮、切成0.5厘米片備用；
 3. 將雞腿肉的醃液及檸檬片棄掉，用廚房紙巾吸乾醃妥雞腿肉的水分，並灑上片栗粉備用；
 4. 燒熱鑊，下油，將灑妥片栗粉的雞腿肉放入，中大火煎至表面肉色轉白，加入青蘿蔔片、注入味醂、蓋上鑊蓋，轉小火煮約7分鐘至雞腿肉熟透，灑上枸杞子，取出雞腿肉、切件放在碟上，將鑊內青蘿蔔枸杞子汁液淋在雞腿肉上即成。



青紅蘿蔔養生湯

材料：
青蘿蔔300克、紅蘿蔔300克、豬骨600克、蜜棗30克、薑片10克、十六穀30克、鹽適量

- 製法：
1. 青蘿蔔及紅蘿蔔用水沖洗、去皮切件備用；
 2. 豬骨放入鍋內、注入冷水、加熱至沸騰及水面呈現浮沫，取出肉色已經轉白豬骨，清洗乾淨備用；
 3. 大鍋內注水2公升、燒至沸騰後加入備用豬骨、青蘿蔔、紅蘿蔔、蜜棗、十六穀及薑片，大火燒至再沸騰後蓋上鍋蓋轉小火煲120分鐘，撈出湯內油分，下鹽調味即成。



青蘿蔔一口盒子

材料：
青蘿蔔100克、鹽昆布10克、餃子皮12片、油2湯匙

- 製法：
1. 青蘿蔔洗淨、去皮、用蔬菜刨刨成粗條備用；
 2. 青蘿蔔絲放入大碗內、加入鹽昆布拌勻成餡料；
 3. 取一片餃子皮、勺上1/12的餡料，將餃子皮邊向中央摺入成小盒子狀，將所有材料包妥成，小盒子備用；
 4. 在易潔平底鑊注入油1湯匙，將小盒子排入易潔平底鑊內，大火燒至鑊內發出噹噹聲時，注水1/4杯入鑊內、蓋上鑊蓋轉中火煮約2分鐘至水分蒸發，揭開鑊蓋，沿鑊邊注入油1湯匙，轉大火煎1分鐘，起鑊，將小盒子倒扣到碟上即成。



食得健康

「膳食寶塔」倡飲食平衡多元 每周要食5大類25種食物

維持良好飲食習慣，可預防各種疾病，除港人熟知的食物金字塔，也可參考由中國營養學會所制定，針對中國人飲食習慣的中國居民平衡「膳食寶塔」，改變日常飲食習慣。

較早前中國營養學會理事長、中國疾病預防控制中心營養與健康研究所教授楊月欣應邀出席「香港營養學會45周年學術會議暨健康中國2030——從願景到行動」的會議中提及，一般人應該平衡膳食，亦要注意飲食多樣化，建議每周從5大類食物中至少進食25種，才可吸收多元及均衡營養。

膳食寶塔與食物金字塔大致相同，最大的差別在以全穀物取代精緻澱粉，以及少食油鹽糖。楊教授指出，飲食上最重要是平衡，進食分量與身體所需的能量一致，需要多少吃多少，以達至平衡。

想達到最佳的平衡，首要是食物多樣。楊教授解釋，「因為沒有單一食物是含有全部的營養素，只有吃各種各樣的食物，才能夠滿足我們身體基本的需要」，以膳食寶塔的5大類為基準，再從細項選擇食物，除了油鹽糖外，建議每日進食12種食物，或以周計25種食物。

長者要多吃

近年老年飲食備受關注，楊教授表示，長者要多吃，吸收不同營養及能量，才可避免慢性病。

長者的消化及咀嚼能力較弱，有時亦難以察覺飢餓感，導致進食量不足，應多吃以維持身體機能及運作。蛋白質是維持肌肉的重要元素，應注意攝取量，尤其年長後肌肉量會逐漸減少，應多食肉類、奶類和大豆等。如果胃口欠佳，可考慮「少食多餐」，在餐與餐之間吃茶點，以補充足夠能量。飲食以外，長者亦應多做運動，保持四肢靈活及訓練平衡力，都可避免跌倒或患上各種慢性病。

每日減少500千卡

肥胖是慢性病的主因，楊教授提醒，「肥胖人士最重要的是要限制自己的能量的攝入，每天比方說減少500千卡」，一個月就可減去3至4公斤，但如果嚴重超重，則應諮詢註冊營養師意見。楊教授提到，近年流行辟穀，避吃碳水化合物減肥，惟營養不足時或引起代謝紊亂甚至脫髮問題。

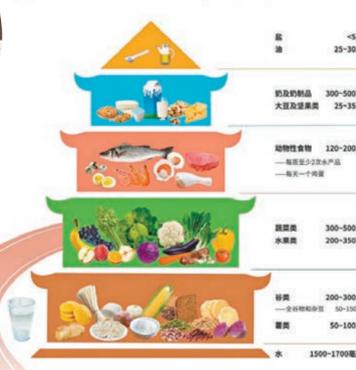
糖尿病食養指南

至於糖尿病患者的飲食，楊教授指，可參考國家衛生健康委員會制定的糖尿病食養指南，保持食物多樣、維持體重，多吃全穀物及低升糖食物，亦要時刻監測血糖，注意變化，再配合檢測



●楊月欣教授

中國居民平衡膳食寶塔(2022) Chinese Food Guide Pagoda(2022)



●「膳食寶塔」分布圖



每天運動6000步

及藥物，維持理想的血糖水平。

飲食及運動處方

國家衛健委近日提出新措施，期望日後逐步於全國實行，措施針對不同人群推行飲食及運動處方，與過去的指導不同，病人及醫護人員要嚴格執行及跟進處方內容，希望可幫助慢性病患者，減少日後的醫療開支。

最後，楊教授希望「每個人都應該從自己做起，有需要就應找一個營養師來諮詢，把自己的一日三餐管好，使運動能持之以恆。」

●文：Health



高山反應

今年的新年假期，將實現我幾十年來的夢想：去西藏旅行。梁冬陽醫生 我喜歡大自然，之前我對西藏、新疆、內蒙古的了解，只是從電視或網上知道它們的訊息，看到那清晰如鏡、五彩繽紛的高山湖泊、一望無際的草原、春天的花海，我覺得人的一生，一定起碼要去一次。

以前，每次看到朋友們去，我總是羨慕不已，但因為時間上的安排有困難，總不能成行。今次託我好友的福，可以跟隨她一家人去，天天倒數出發的日期，即使未出發我就已收到各方朋友滿滿的愛。喜歡攝影的好朋友教我怎樣用手機去拍不同的景色，特為我買了防跌銀包和手機的斜頸袋，另一位朋友為我預備日用品、防滑的鞋套，孩子們為我準備不同的厚衣服、帽子手套，叫我一定要保暖、防風、防雨、防滑，還送給我小小攝影機，要將美景留下；不同的朋友叮囑我要小心高山反應，事先吃定藥物，不能跳，不能開心到手舞足蹈，第一天不要洗頭洗澡，有不舒服的時候，千萬不能逞強等。

千叮萬囑……高山反應是指人體在高海拔地區，因氧氣濃度下降而引起的生理變化，通常發生在海拔超過2,500米的地方，常見的症狀包括：

1. 頭痛：由於氧氣不足，可致頭痛。40年前，我去黃龍、九寨溝，4,000公尺，我本來沒有什麼反應，但去到如此美景，我在那裏蹦蹦跳跳，大叫很漂亮、很漂亮！結果我有了頭痛欲裂的高山反應。幸好，馬上停下來保持靜止狀態，很快就沒有事了。
 2. 噁心、嘔吐：腸胃不適。
 3. 疲勞。
 4. 失眠。
 5. 呼吸急促。
- 如果症狀嚴重，應及時下降到較低海拔地區，尋求醫療幫助。

哈爾濱、內蒙古、新疆也是近來的熱門景點，很多人去賞雪，大家對自己的身體狀況要有所了解，有一些嚴重的慢性疾病盡量要徵求醫生的意見，在冰天雪地裏要小心保暖，冰地容易滑倒，上了年紀的人要小心，如有骨質疏鬆跌倒後容易引致骨折，在這些地方最好留在室內，或者採用交通工具代替步行。

旅行，樂趣無窮，但要注重安全。

健康資訊

籲大眾支持SEN兒童及家庭

協康會一直致力為有特殊需要（SEN）的兒童及家庭提供訓練和支援，有見SEN兒童及青年對才藝活動的需求日益增加，早前於南華會體育會舉行「香港哥爾夫球會呈獻：協康慈善運動同樂日2024」慈善籌款活動，為「兒童及青年訓練基金」籌款，為有特殊需要的兒童及青年提供適切的評估及訓練。

早前，黎諾懿在「童途有你」月捐計劃「童星會」啟動禮上，親身與SEN孩子相處並分享體會，並與太太李潔瑩以夫妻檔方式繼續支持協康會，希望以「童星會」大使身份，努力宣揚共融的訊息，讓大眾對SEN兒童更多認識及關注。同時，活動還招募了近10多間企業夥伴組隊進行足球及籃球比賽，為「兒童及青年訓練基金」籌款，亦安排了多個不同類型的運動及遊戲攤位，以供中心兒童參與，讓成人及兒童均可享受做運動的樂趣。

●文：雨文



●協會學童與家庭享受天倫之樂。



●「童星會」大使黎諾懿與太太李潔瑩做慈善。