

楓糖漿是以加拿大和美國北部寒冷地區生長的楓樹樹液製成的純天然甜味劑，由於其風味濃郁且使用方便，廣泛應用於各式料理中。楓糖漿的獨特之處在於其升糖指數相對較低，成分天然且不含任何動物性成分，因此特別適合關注血糖控制及素食者食用。此外，楓糖漿富含多酚與礦物質，對健康具有多方面益處，是一種高品質的養生食材。趁著季節交替之際，今期特別以楓糖漿為大家準備了保溫瓶沖泡的養生茶，以及兩款滋潤身心的養生美食，以供大家參考。

●文、攝：小松本太太

天然甜味劑 楓糖漿

秋季適量食用 滋潤身心

楓糖漿的升糖指數 (GI 值) 相

對較低，意味着食用後血糖上升速度較慢，有助於避免血糖急劇飆升，並提供更持久的能量。楓糖漿中的酚類化合物可抑制分解澱粉為糖的酶，從而延緩碳水化合物的消化速度，並抑制餐後高血糖。因此，對於關注血糖控制或有健康管理意識的人而言，楓糖漿是理想的甜味劑。然而，部分市售楓糖漿可能添加高果糖玉米糖漿，選購時務必留意成分標示。楓糖漿富含天然多酚，具備清除自由基的抗氧化能力，有助於保護細胞、減緩老化並降低慢性疾病風險。

此外，楓糖漿含有多種有益礦物質：錳有助於骨骼健康與新陳代謝；鋅可強化免疫系統，維持皮膚與頭髮健康；鉀、鈣與鎂則有助於骨骼強化與肌肉功能調節，對運動員而言有助於肌肉收縮與放鬆。楓糖漿亦含有鐵、硫胺素（維生素B1）、核黃素（維生素B2）及菸酸（維生素B3）等營養素。楓糖漿是一種美味且健康的天然甜味劑，適量食用可為身體帶來多重益處。選擇純楓糖漿並控制攝取量，才能真正享受其健康魅力。



楓糖漿 番薯

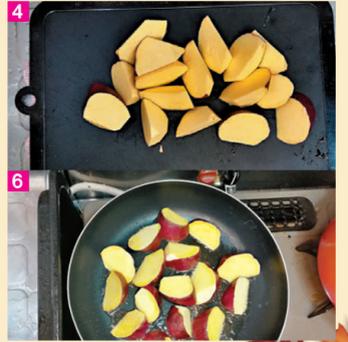
- 材料**
番薯 350 克、油 2 湯匙、楓糖漿 35 克、鹽少許
- 製法**
1. 取錫紙一段、扭成錫紙球備用；
 2. 用水沖洗番薯，以錫紙球輕刷番薯外皮去掉泥垢，洗淨備用；
 3. 在大碗內預備清水；
 4. 將洗淨番薯切成滾刀塊，立即放入大碗清水內浸泡約 15 分鐘；
 5. 撈出番薯、放入易潔平底鑊內、開中至大火烤至水分蒸發；
 6. 注油入平底鑊、將番薯煎至微焦，注水 150 毫升，燒至沸騰，蓋上鑊蓋、轉中小火燜約 5 分鐘；
 7. 掀開鑊蓋、以竹籤刺入番薯確認熟軟，加入楓糖漿，拌勻、熄火；
 8. 番薯沾妥楓糖漿後，灑上鹽即成。

無花果楓糖漿茶

- 材料**
無花果 50 克、紅茶包 1 個、楓糖漿 2 茶匙
- 製法**
1. 用剪刀將無花果剪開、放入乾淨 750 毫升保溫瓶內；
 2. 加入紅茶包及楓糖漿；
 3. 注入 90 度沸水、拴緊保溫瓶蓋，燜燜 30 分鐘即成。

楓糖漿 烤柿子

- 材料**
柿子 2 個、肉桂粉少許、楓糖漿 2 茶匙、牛油 10 克
- 製法**
1. 將柿子洗淨，用刀將頂端約 1/4 橫切；
 2. 在 3/4 柿子的橫切面上刻出格子狀刀痕；
 3. 灑上肉桂粉、淋上楓糖漿；
 4. 將牛油置在頂上；
 5. 放入多士焗爐，焗 10 分鐘即成。



首場「街跑」啟動 引領城市跑步新風潮

近日，信和集團結合健康、社區與文化，為香港注入更多活力，推出首個商場社區跑步平台「S+ Urban Run 都會跑」，旨在將健康和社區緊密聯繫，為香港帶來全新的城市跑步體驗，讓跑步不僅是一種健康運動，更成為一種連結社區、凝聚人心的生活方式，吸引同樣關注健康、積極生活的市民聚集起來，感受不同社區的獨有文化，共同挑戰自我。計劃特別設計了五條獨特街跑路線，由五大信和集團旗艦商場

出發：屯門市廣場、奧海城、荃新天地、中港城及朗豪廣場。每條路線均以社區探索為主題，讓參加者更深入了解周邊地區。「S+ Urban Run 都會跑」將於 10 月 17 日啟動並舉行首場「街跑」活動，為年度跑步旅程打響頭炮，參加者只需透過「S+ REWARDS」應用程式免費註冊成為會員，再加入「S+ Urban Run 都會跑」，即可以 10 點數換領活動名額，參與這場充滿活力的跑步盛事。所有參加者均可獲得跑手包一份，內附活動 T 恤/背心、冷感毛巾、運動護腕及束繩袋。



▲參加者可獲得跑手包一份。

◀「S+ Urban Run 都會跑」計劃

推進營養師認證體系發展

早前，香港理工大學於北京舉行的第十七屆全國營養科學大會期間，與中國營養學會及香港營養學會簽署兩份標誌性諒解備忘錄，共同推動中國註冊營養師認證體系在香港地區的發展。其諒解備忘錄確立兩個合作框架，由中國營養學會常務副理事長馬愛國教授及理大食品科學及營養學系主任陳聲教授共同簽署：一、中國

營養學會認證以下由理大開辦的課程，包括人類營養學及健康（榮譽）理學士/人類營養學及健康（榮譽）理學士（營養學實踐）、營養與健康活齡理學碩士/營養與健康活齡理學碩士（營養學實踐）及營養治療理學碩士；二、理大成為中國營養學會註冊營養師課程認可教學基地。

●文：Health

避孕失敗而懷孕



冬陽天地

踏入生育年齡的女士，如月經不規律，一定要看她是否懷孕，如有肚痛一定要看她是不是宮外孕，因為可以影響人的生命。以下都是一些真實的個案：
梁冬陽醫生 二十歲女子平時月經不準，有時三四十天才來一次，經期有幾天少許出血，根本記不了自己月經有沒有過期，因為平時沒有習慣記錄。她有少許腹痛，在母親陪同下去看醫生，因怕媽媽罵，否認曾有性行為，母親以為是闌尾炎。經過超聲波檢查後子宮正常，但高度懷疑是宮外孕，私底下跟女孩講，如果有性行為一定要講，要驗小便或者血液證實懷孕，萬一真是宮外孕會危及生命。最後，女孩講了實話而及時做了手術，果然是宮外孕，幸好執返條命。

有些人以為用了避孕方法就萬無一失，但也有失敗的可能：例如，避孕套破了，可以吃事後避孕丸或放子宮內避孕環防止懷孕。吃避孕丸，每天同一時間吃，如果去有時差的地方可以請醫生教她怎樣吃，如果發現漏食一粒即刻補食一粒，然後按正常的時間吃或加宮內避孕環。

如果用了子宮內避孕環而月經過期，妊娠試驗陽性，一定要小心是不是宮外孕。

反過來，有位 30 歲的女士結婚兩年未懷孕，經檢查後發現她子宮內有一個避孕環，原來她十幾年前曾做墮胎手術，並即時放入一個環，她沒有印象醫生跟她講過，所以完全不知道這件事。當我們取出環後，覆診時她已經順利懷孕。

另一位三十七歲的女士想知道自己的荷爾蒙是否正常，以後有沒有機會懷孕，照超聲波看有沒有排卵，細問之下她已吃了 10 幾年的避孕藥，目前仍然在服用。避孕藥的作用就是抑制排卵，所以照卵巢有沒有成熟的卵子，以及抽血驗荷爾蒙對她來說根本就不準確，解釋給她聽，為她省去一筆錢。我們一定要了解每種避孕方法的原理和作用、有什麼副作用，以及萬一失敗如何補救。我不贊成墮胎，墮胎本身也有副作用，例如出血、感染，有些可能引致將來不育，或者導致正常懷孕之後胎盤黏連、滯留等而引起產後出血。只要自己留意多一些，就可以避免墮胎手術。



●馬愛國教授（左一）及陳聲教授進行簽署諒解備忘錄。