

# 過節進食宜少肉多菜

## 暴飲暴食易惹腸胃病



市民過節時飲酒切忌過量，以免影響身體健康。(熊澤廷攝)

節日健康系列二之二  
**特稿** 明報記者熊澤廷

【明報記者熊澤廷報道】又到聖誕節及新年假日，相信很多民眾會相約一起「開派對、吃大餐」，共享歡樂節日氣氛。但本地營養師及中醫師提醒民眾，勿以「食得是福」來放縱自己的腸胃，若只顧滿足口腹之慾而暴飲暴食，食物又以「肉多菜少」為主，則不光是「增肥」那麼簡單，還可能帶來急性腸胃炎等疾病。

加拿大註冊營養師姚婉芬表示，民眾無論何時都需要注意飲食的合理搭配，每日攝取足夠4大類的食品：谷類、肉類、水果和蔬菜，還要補充水分，遵少油、少鹽、少糖的烹飪原則。過節或假日聚會最容易過量攝取肉食，一般而言，成年人每日獲得2份掌心大小、每份厚度不超過一副撲克牌的肉、魚類，便足夠滿足所需蛋白質。以吃一份西式晚餐為例，最佳的搭配應該是50%的蔬菜（2種以上），25%的瘦肉，25%的米飯（碳水化合物等）。補充水分時，要以白開水為主，果汁、汽水

等糖類飲料一定少喝，特別要注意控制兒童的飲用量，避免影響食慾，以及導致血糖升高。姚婉芬還指出，如果參加聚會，不要為了等吃大餐而一直餓着肚子，應該及時補充一些小食，這樣能避免用餐時失去控制而暴飲暴食。對於很多人喜愛的油炸食品、漢堡、甜品等，姚婉芬笑稱讓民眾完全不吃是不太現實的做法，所以建議按量攝取，多選瘦肉，少吃皮和脂肪，芝士蛋糕、奶酪等也不要一次吃過量。加拿大中醫針灸師總會會長、卑詩高級註冊中醫師路小云表示，華裔過年過節愛熱鬧，在

聚會中喜歡將海鮮、燒臘等豐盛食材擺上桌，開心時更少不了多飲幾杯酒。但過多攝取美食會「肥肝厚胃」，口腹之慾是滿足了，但身體的消化系統卻承受很大壓力，可能會痰多、便秘、身體燥熱、呼吸不暢等不適反應，還有可能引發急性腸胃炎等疾病。她指出，應該多補充高纖維的蔬菜，選擇清淡飲食才能平衡身體各項機能。對於華裔講究冬季「進補」，路小云強調，千萬不要隨便亂補，個人體質有異，要根據具體情況，選用正確材料，才能「補對地方」。

| 大溫地區天氣預測   |              |              |              |
|------------|--------------|--------------|--------------|
| 今天         | 12/28 (二)    | 12/29 (三)    | 12/30 (四)    |
|            |              |              |              |
| 雨<br>5-6°C | 晴間雲<br>4-6°C | 晴間雲<br>0-4°C | 晴<br>-3--2°C |

| 世界部分城市天氣預測 |         |     |
|------------|---------|-----|
|            | 溫度(°C)  | 概況  |
| 卡加利        | -9--2   | 晴間雲 |
| 愛蒙頓        | -17--11 | 雪   |
| 溫尼辟        | -6--2   | 晴間雲 |
| 多倫多        | -4--3   | 雪   |
| 渥太華        | -12--7  | 多雲  |
| 滿地可        | -14--9  | 雪   |
| 三藩市        | 11--14  | 晴間雲 |
| 洛杉磯        | 7--19   | 晴   |
| 紐約         | -6--2   | 雪   |
| 香港         | 13--19  | 晴   |
| 台北         | 11--19  | 多雲  |
| 北京         | -11--1  | 晴   |
| 上海         | -1--7   | 晴   |
| 廣州         | 7--21   | 晴   |
| 新加坡        | 23--29  | 晴間雲 |
| 東京         | 4--12   | 晴間雲 |
| 悉尼         | 17--21  | 晴間雲 |
| 倫敦         | 0--1    | 晴間雲 |

# 皇家哥倫比亞醫院 喜迎聖誕小寶寶

【明報專訊】新西敏皇家哥倫比亞醫院（Royal Columbian Hospital）日前迎來該院第一個聖誕寶寶。該名女嬰於聖誕日凌晨1時48分降臨人世，重7磅，名叫Kaylee-Anne。女嬰母親Jessica微笑表示，全家上下都對「小小聖誕天使」的降臨感到激動不已，她指自己和丈夫Michael是對「年輕的父母」，第一次照料嬰兒可算是巨大的挑戰；不過已經做好準備，全家都非常期待不同的新生活。



皇家哥倫比亞醫院 Gizeh Shriners 基金會主席昨日亦特別到病房恭賀女嬰父母喜得聖誕寶寶。醫院新生兒專家齊斯拉克（Zenon Cieslak）

升級為人父母的Michael（右2）及Jessica（左2），與女嬰祖母Nathalie（左3），喜迎聖誕寶寶Kaylee-Anne，醫院基金會主席（右1）及秘書（左1）到病房祝賀（醫院提供）表示，過去13年來，該院一直是全國新生兒存活率最高的醫院，並致力於為高危產婦、早產或生病的嬰兒提供最好的護理。

中國、台灣、日本配送到府

ICEWINE冰酒 VQA認證 堅持品質 藍莓酒

驚島典藏 當紅不讓

www.luluislandwinery.com  
16880 Westminster Hwy., Richmond, B.C.  
Tel: 604-232-9839 Fax: 604-232-9836  
info@luluislandwinery.com

2010冬奧中國之家

OPEN DAILY 10:00am-6:30pm  
www.luluislandwinery.com

**鐵城崇義總會公佈**  
二〇一一年度  
崇義總會第九十七至九十八屆職員

**崇義總會**  
主席：鄭宗勳  
副主席：鄭宗勳  
秘書：李月生  
財政：李月生  
監事：李月生  
外務：李月生  
總務：李月生  
核數：李月生  
文娛：李月生  
婦女：李月生  
英文書記：李月生  
體育顧問：李月生

**崇義獎學基金第卅一至卅二屆職員**  
主席：鄭宗勳  
副主席：鄭宗勳  
秘書：李月生  
財政：李月生  
監事：李月生  
外務：李月生  
總務：李月生  
核數：李月生  
文娛：李月生  
婦女：李月生  
英文書記：李月生  
體育顧問：李月生

**崇義房屋會第廿四至二十五屆職員**  
主席：鄭宗勳  
副主席：鄭宗勳  
秘書：李月生  
財政：李月生  
監事：李月生  
外務：李月生  
總務：李月生  
核數：李月生  
文娛：李月生  
婦女：李月生  
英文書記：李月生  
體育顧問：李月生

**崇義耆英會第廿三至二十四屆職員**  
主席：鄭宗勳  
副主席：鄭宗勳  
秘書：李月生  
財政：李月生  
監事：李月生  
外務：李月生  
總務：李月生  
核數：李月生  
文娛：李月生  
婦女：李月生  
英文書記：李月生  
體育顧問：李月生

**崇義實業部第廿三至二十四屆職員**  
主席：鄭宗勳  
副主席：鄭宗勳  
秘書：李月生  
財政：李月生  
監事：李月生  
外務：李月生  
總務：李月生  
核數：李月生  
文娛：李月生  
婦女：李月生  
英文書記：李月生  
體育顧問：李月生

**崇義總會**  
主席：鄭宗勳  
副主席：鄭宗勳  
秘書：李月生  
財政：李月生  
監事：李月生  
外務：李月生  
總務：李月生  
核數：李月生  
文娛：李月生  
婦女：李月生  
英文書記：李月生  
體育顧問：李月生

**Panasonic 按摩椅**

**Boxing Week 瘋狂大減價**

EP30006K/T 6499.99 EP30004K 5999.99 EP-MA51T 5999.99 EP-MS40GT 3999.99 EP1080K 2799.99

**National 國家無線電公司**

**604-253-6636**

2125 Commercial Dr. (夾5街) Vancouver, BC  
www.nationalmassagechair.com