

# 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，減少油、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 5-6°C	晴間雲 4-6°C	晴間雲 0-4°C	晴 -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	多雲
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.luluslandwinery.com  
16880 Westminster Hwy., Richmond, B.C.  
Tel: 604-232-9839 Fax: 604-232-9836  
info@luluslandwinery.com

2010冬奧中國之家

OPEN DAILY 10:00am-6:30pm

### 鐵城崇義總會公佈 二〇一〇—二〇一一年度 崇義總會第九十七至九十八屆職員

主席：鄭宗勳	副主席：李月星	秘書：李慎慶	副秘書：黃展鴻	監察：李慎慶	副監察：黃展鴻	總理：李慎慶	副總理：黃展鴻	外務：李慎慶	副外務：黃展鴻	財務：李慎慶	副財務：黃展鴻	核數：李慎慶	副核數：黃展鴻	總務：李慎慶	副總務：黃展鴻	文娛：李慎慶	副文娛：黃展鴻	婦女：李慎慶	副婦女：黃展鴻	英文書記：李月星	體育顧問：李月星
--------	---------	--------	---------	--------	---------	--------	---------	--------	---------	--------	---------	--------	---------	--------	---------	--------	---------	--------	---------	----------	----------

崇義獎學基金第卅一至卅二屆職員

崇義房屋會第廿四至二十五屆職員

崇義耆英會第廿三至二十四屆職員

崇義實業部第九十一至九二屆職員

崇義總會第九十七至九十八屆職員

## Panasonic 按摩椅 Boxing Week 瘋狂大減價

4299.99	3699.99	2999.99	2999.99	1788.88
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