過節進食宜少肉多菜

暴飲暴食易惹腸胃病

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」爲主，則不光是「增肥」那麼簡單，還可能帶來急性腸胃炎等疾病。

市民過節時飲酒切忌過量，以免影響身體健康。（熊澤廷攝）

加拿大註冊營養師姚婉芬表示，民衆無論何時都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。以吃一份西式晚餐爲例，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，要以白開水爲主，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，不要爲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，姚婉芬笑稱讓民衆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	晴間雲	晴間雲	晴
5－6℃	4－6℃	0－4℃	－3－-2℃

世界部分城市天氣預測

	溫度(℃)	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。

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）

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）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，並致力於爲高危產婦、早產或生病的嬰兒提供最好的護理。

鐵城崇義總會公佈

二〇一一—二〇一二年度

崇義總會第九十七至九十八屆職員

主席：正 鄭宗勵 副 林重強
書記：正 李月生 副 杜幹超
監督：正 李榕慶 副 吳智常
理財：正 李慎滿 副 黃展鴻
慈善：正 鄭釗容 副 嚴文彪
外交：正 陳建中 副 梁林焯
調查：正 黃善同 副 湯錦波
核數：正 彭子達 副 吳仲良
董事：湯 濤 鄭桂容 黃關鴻 黃 俠
鄭釗復 林錫文 余華安 林幹禧
李榕基 高 滔 王寄期 李樹堅
蕭永佳 陳智立 嚴錦明

崇義實業部第九十一至九二屆職員

部長：正 林光漢 副 林語良
書記：正 李悅科 副 陳富民
理財：正 李銘光 副 談慧光
外交：正 陳志添 副 蕭章洪

崇義耆英會第廿三至二十四屆職員

會長：正 吳智常 副 余華安
書記：正 湯 濤 副 雷銳波
監督：正 梁林焯 副 林錫文
理財：正 李悅科 副 林光漢
總務：正 彭子達 副 李銘光
外交：正 湯錦波 副 吳仲良
調查：正 余君岳 副 鄭光明
顧問：鄭宗勵 林重強 黃 俠 方錫漢

崇義體育會第卅七至三十八屆職員

會長：正 鄭釗容 副 鄭桂容
書記：正 杜幹超 副 陳富民
監督：正 黃展鴻 副 談慧光
理財：正 李銘光 副 黃文笑
總務：正 嚴文彪 副 黃鵬程
核數：正 黃關鴻 副 湯 濤
外交：正 李榕基 副 嚴錦明
慈善：正 黃淑玲 副 林錫文
國術：正 蕭永佳 副 陳智立
文娛：正 彭子達 副 吳仲良
婦女：正 林慕平 副 李麗清
英文書記：李月英

體育會顧問團

鄭宗勵 林重強 李慎滿 方錫漢
李榕慶 黃潤銓 余君岳 李 星

崇義獎學基金第卅一至卅二屆職員

主任：正 林重強 副 林語良
書記：正 彭子達 副 林光漢

崇義房屋會第廿四至二十五屆職員

主席：正 鄭宗勵 副 湯錦波
書記：正 林光漢 副 王寄期
理財：正 李悅科 副 林厚達
委員：林重強 李月生 杜幹超
吳智常 李榕慶 鄭釗容
嚴文彪 余華安 林幹禧
黃潤銓 蕭德文
法律顧問：林玉威 韋增榮 梁彥威
黃子強 鄭達良

鐵城崇義總會