

# 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	晴間雲	晴間雲	晴
5-6°C	4-6°C	0-4°C	-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：鄭宗勵	副主席：李月星	秘書長：李慎慶	副秘書長：李月星	財政：李慎慶	副財政：李月星	外務：李慎慶	副外務：李月星	總務：李慎慶	副總務：李月星	核數：李慎慶	副核數：李月星	文娛：李慎慶	副文娛：李月星	婦女：李慎慶	副婦女：李月星	英文書記：李月星	體育顧問：李月星
鄭宗勵	李月星	李慎慶	李月星	李慎慶	李月星	李慎慶	李月星	李慎慶	李月星	李慎慶	李月星	李慎慶	李月星	李慎慶	李月星	李月星	李月星

## 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