

Megalife

HEALTH • WELLNESS • LIFESTYLE
●生活晴報

www.megalife.com.hk
Vol. 363 / 2020 September

驚喜價
\$25

要變成專業家廚
不可不知的全方位攻略

出動吧！
為了征服
廚房

在家好像無「世藝」
日日食速遞快餐也有會厭倦
成為專業家廚的
100
小技巧

醃了好幾個小時還不入味？
明明跟足食譜味道還是不對？
平底鑊洗很多次都油膩膩？
剝皮拍碎生薑蒜蓉都要技巧？
煎魚怕鰻底同甩皮甩骨？
3大系列包覽下厨過程的冷知識

9 771995 259001

自保自強免疫力 抗疫鐵三角



1 提高免疫 • 健腸健康

3 外部因素 • 清潔衛生
2 內部整頓 • 消炎防毒



- ① 腸道健康：做好腸屏障健康，避免病毒從腸道入侵身體
- ② 抗炎元素：補充足夠維他命C、足夠抗氧化營養素，保持口腔、鼻腔黏膜濕潤，提升自身體免疫力，抵禦外來的病菌，保持身體健康
- ③ 外出時要帶口罩、勤洗手保持個人衛生、與人保持適當距離





腸道健康與新冠肺炎

近日香港嘅新冠肺炎疫情又復發，大家都要注意身體呀！新冠肺炎目前並無有效藥物可以治療，但就算如此，我地都唔應該坐以待斃，更應該要主動保護自己。最能夠保護自己嘅做法，就係提升自己免疫力。

最有效提升自己免疫力嘅方法，就係提升自己腸道內嘅益生菌數量！因為人體中超過七成的免疫細胞都是由腸道製造。而益生菌就能夠刺激同活化免疫細胞，令免疫細胞殺死病原菌或分泌抗體，應付壞菌的威脅。這些被益生菌活化的免疫細胞，之後就會被運送到易受病毒細菌影響的部位，並消滅該處的病毒細菌，維持整體健康。

事實上，於人類腸道入面，有分好細菌與壞細菌以及中性細菌。好細菌能讓腸道保排便順暢，對身體有益，壞菌會產生大量有毒物質釋放毒素，引起發炎。而一般情況下，好細菌同壞細菌在腸道內各佔 20%，其它都屬於中性細菌，中性細菌會在好壞細菌任何一方增加時向增加的一邊靠攏。所以一條健康嘅腸，入面嘅好菌（即是益生菌）比例一定會比壞菌高。

而幾個月前，香港中文大學（中大）醫學院因應住肺炎疫情推動一項研究，透過「總體基因體學（Metagenomics）」，發現新冠肺炎患者腸道內都缺乏一系列益生菌，呢個發現可以話係全球首創！研究團隊在 2 月及 3 月採集 15 名新冠肺炎患者於住院至出院期間的糞便樣本（包括病情輕微以及危殆患者），將佢哋同健康人士糞便樣本做比較，結果，所有患者的「腸道微生態」都嚴重失衡！由此可見，當腸道健康失去平衡，傾向壞菌一方時，各種細菌病毒就會更容易有機可乘，影響人體健康，更加能夠解釋，腸道健康與新冠肺炎有著直接的關係。

而提升腸道健康的辦法，包括以下幾個大原則：透過補充品持續增加攝取優良的益生菌同補充益生元，日常要維持良好的生活作息，早上床，睡得好，日常要吸收足夠的膳食纖維，每日飲夠八杯水，同保持足夠運動，維持身體平衡呀！



預新型冠狀肺炎靠檢測

社會暗藏有多少新冠肺炎帶菌者？新冠肺炎病毒不斷在變種，發表病徵不單是發燒、乏力、乾咳及呼吸困難，新的病徵可以在身體出現皮疹或於手指腳趾浮現斑疹！現時第三波受波及年齡較大或有慢性疾病患者，有較大機會出現較為嚴重情況，經呼吸道飛沫傳播仍是主要的傳播途徑，亦可通過接觸傳播。為應對新型冠狀病毒隱匿性的傳播和潛在嚴重性，政府已敲定為全港市民免費作新型冠狀病毒核酸測試。

現在核糖核酸測試分 a. 深喉唾液、b. 痰液、c. 鼻咽和咽喉拭子。據中大醫學院研究團隊研究在國際期刊《The Journal of Infectious Diseases》刊登，檢驗了來自 50 名新冠肺炎患者的 563 個樣本，以評估深喉唾液測試的檢測效果。與「痰液」及「鼻咽和咽喉拭子」相比，「深喉唾液」樣本的病毒濃度最低；在偵測病毒基因的核酸測試（RT-PCR）中，其陽性比率亦是最低。深喉唾液樣本的病毒濃度檢測結果假陰性比率為 31%，準確度遜於鼻咽拭子。但另一發現廣華醫院 70 歲男長期病患者鼻咽拭子測試檢測，到 3 次後才呈陽性，可見病毒的潛伏期可蘊釀假陰性情況，從以上可以知道病毒量絕對影響檢測結果，不同位置取樣本也影響結果，故大家不能鬆懈保護性。

市場有一種自行作篩選 15 分鐘得結果的血液快速測試，只需在手指上取一滴血便可以觀察自己是否受感染，部分人對快速測試盒極表不滿及抱懷疑態度，基於他們有疑似徵狀的不適，但測試盒顯示結果為陰性，實際這測試盒是針對新冠病毒，不是測試其它感冒病菌，無可能取驗孕棒測試新冠病毒的道理一樣！血液快速測試盒是針對新冠病毒和沙士病毒，如出現指標 IgM 和 IgG 代表病毒侵入身體，IgM 和 IgG 均屬人體的免疫球蛋白，病毒潛伏期估計是 14 天，最常見在第 5 天發病。建議每家庭應貯存三盒，當懷疑受感染，便進行每七天測試一次，若呈陽性便立即求診。血液快速測試不是藥物，故不應盒上印有 GMP 該字的，選購時請注意。

健腸運動教育及推廣中心

Healthy Gut Education and Promotion Centre

（百病從腸起 健康先健腸）

HEALTHY GUT
EDUCATION AND PROMOTION CENTRE
健腸運動教育及推廣中心

中心通過「健腸運動」的教育和推廣，提升市民對腸道健康的關注及面對腸道疾病應要預防勝於治療。我們招募了「健腸大使」，通過運用問卷調查方式，幫助大眾了解自己的腸道健康狀況，並且教育他們提升健康水平。



Dr. Lily Lai

自然療法醫學博士。過去 20 年專項研發脂肪酸與芳香化合物的療效，以科研測試制定功能性驗方，針對肝炎及肝功能的逆轉。創立「動樂健」抗氧化花香飲用水，提升腦神經遞質多巴胺分泌，促進好心情和防止腦神經萎縮的作用。