

MegaLife

www.megalife.com.hk
Vol. 365 / 2020 November

生活晴報

驚喜價
\$25

嚴選香港最Hit打卡路線 賞楓・野餐・睇日落

香港山林系列

郊遊攻略

2021



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





想長壽、先腸壽—健腸運動六大元素

你知道科學家稱腸道為人體的免疫器官嗎？除了運輸食物，消化吸收和排洩，它還是人體最重要的免疫系統。70%以上的免疫細胞都集中在腸道黏膜組織，而且腸道亦是人體最多微生物菌聚集的地方。微生物菌在腸道功能上發揮很大作用，它與腸道的免疫系統能互相調節，讓腸道達到平衡的狀態。

不過現代都市生活模式很容易令腸道免疫和微生物菌群失衡，越來越多疾病都被認為是與此有關。如果腸道健康，小至便祕，肥胖，大至情緒和危疾等都能得到改善。想在繁忙生活中兼顧到腸道健康，可以根據以下六大元素，在日常實踐健腸運動。

1. 摄取益生菌

益生菌在人體內維持順暢和各種細菌的平衡，並發揮有益的作用，如預防腹瀉和便祕，幫助消化吸收，增加抵抗力，舒緩過敏，舒緩乳糖不耐症等。

2. 摄取優質益生元

益生元是益生菌的食物，有助益生菌生長，而且有平衡腸道微生物菌群和幫助維持消化道機能的功能。

3. 摄取足夠好水

喝水健康人盡皆知，喝水促進腸道蠕動，幫助排便，而水分不足易造成便祕，因此非常重要。

4. 摄取足夠優質油脂

油分並不全是壞，從食物中吸收優質的油脂反而可以滋潤腸道，有助促進腸道蠕動。

5. 天然食材足夠纖維

膳食纖維能紓解便祕，刺激消化液分泌，也是益生菌的營養來源。蔬菜，根莖類食物，豆類食物等都含豐富膳食纖維。

6. 良好睡眠適當運動

作息混亂的話益生菌的節奏也會被打亂，而缺乏運動容易造成便祕，所以維持良好作息和運動也很重要。

雖然腸道位於人體的末端，卻是守護我們健康的第一防線，因此從今天起好好維持腸道健康，才是擁有全面健康的最明智做法。



與情緒共舞

重設第六章 - 面對困局

Olivia 凝望著螢光幕，眼睛卻無法聚焦。

「你面色很難看。」

Olivia 抬頭望向正準備離開辦公室的 Felicity。

「很晚了，回家吧。」

Olivia 不知怎告訴她現在自己「無家可歸」的事實。情況或許在下星期獲發工資後得到改善，起碼她能負擔一間上水劏房的租金及按金。現在，她不是寄居在朋友的沙發，就是公園的長椅上 - 當天氣好的時候。她可以在其他無家可歸的上班一族還未蜂擁而至時輕鬆找到位置，及在天光前走到附近的公廁及浴室清潔，然後若無其事的上班。

自她兩星期前在父母的強烈反對下接納了這份工作後，她已不能再繼續「寄居」由父母擁有的單位。儘管父母已返加拿大，單位亦是空置著，她也不會住在那裡 - 這是原則問題。但事實歸事實，她的確是無家可歸；她為此經常心不在焉，亦察覺不到上司已站在桌前。

「別勉強自己，我需要你時刻保持最佳狀態，受我們機構幫助的人亦需要你的最佳狀態。如果有需要，你大可和我談談你的問題。但你現在需要做的，是別讓它影響到你的工作。」說完後，Felicity 便轉身離開。

(待續)



莊潤東

生於香港，成長於新加坡、台灣及美國三地。在大中華地區從事廣告及營銷傳播行業 15 年，曾為國際企業如恒生銀行、IBM、P&G、Meidi 等制訂品牌行銷策略；2011 年起提早退休，專注於探索個人成長、提升個人潛能，朝積極生活進發。深信每個人都有權利以最簡單、最實際的方式來讓自己生活得更快樂，找自己的不悔人生。

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。