

HEALTH • WELLNESS • LIFESTYLE

生活晴報

# MegaLife

www.megalife.com.hk

Vol.367 / 2021 January

驚喜價

\$25

吃錯了，  
當然不健康

# 什麼 老 吃了 爸 媽

60  
歲後  
打造  
不老  
體質的  
黃金  
飲食  
法則



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 外帶因數 · 頻繁握手

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



# HONG KONG HEALTH AWARDS 2020



## 仁美清敘

仁美清敘的宗旨是福慧雙修，以仁為美。以關懷社會為己任，多年來致力公益活動，切實及落力進行救災、扶貧及協助社會上有需要人士等，並主力支援長者及婦孺。仁美清敘是一個回饋社會的平台，更期望將「亞洲小姐」以仁為美的傳奇延續，幫助社會上有需要的人，散發真善美。



## Wenno 維亮

自 2014, Wenno 將塑膠仿真動物打造為親子動物模型教具，配合手機應用程式顯示不同動物的資訊，及配合實景空間遊戲，將塑膠仿真動物變成富教育性和互動性的學習體驗。以「Love The Planet」的品牌宗旨，旨在為幼兒開發和提供益智玩具，同時亦培養他們的才華和對地球的熱愛。



## Exact Medical Group 精確醫療集團

擁有近 30 年醫學經驗，具備經驗豐富的醫療專業人士，提供便捷準確、優質檢查服務。於 2013 年成立精確磁力共振掃描及診斷中心，積極引進尖端醫學技術，提供快捷及清晰磁力共振影像檢查服務。為全港各科西醫及牙醫，提供優秀的一站式醫學檢測服務。



## Nu Life 安永國際

成立近 30 年，以「誠意推廣健康與財富」為宗旨，連續 5 年獲得「商界展關懷」等多項嘉許，是全亞洲第一家將功能醫學引進亞洲的公司，並推出「功能性濃縮食品」，推行環保身體的健康概念。近年更成立了健腸運動教育及推廣中心，為大眾提供腸道健康風險評估，喚起社會對腸道問題的關注，並提供度身訂造、專業全面個人化的解決方案。



## YATKIS 逸景國際醫療

Yatkis 是一家香港醫療用品公司，從日本、美國和台灣進口醫療保護和衛生產品，所有用品均經嚴謹挑選，以確保貨品質素。公司從顧客角度出發，提供「三大優品保證」，除了保證正貨來源，亦以合理價格出售高品質的護理用品；以顧客健康著想為優先，提供一個方便、快捷、舒適的網上購物環境及滿足顧客對健康的需求。



## E-Shopping

創立於 2005 年，秉持地球村的信念，以拉近世界距離為目標。今年更推出 e-shopping.com.hk 這個 24 小時購物平台，提供各類抗疫、護理保健、美容護膚、母嬰育兒等產品，並以最合理、低價發售。貨源遍佈全球，有穩定的供應商夥伴。網上訂購及送貨服務，讓顧客安坐家中就能收到世界各地的優質一手貨源。



## 益生菌要點食？

最近大家開始關注腸道健康，因腸道健康代表免疫系統良好，病痛少，連精神同身材都會有改善，而人體腸道內有七成免疫細胞，可謂一個最影響身體嘅器官。為了保護腸道健康，大家開始留意益生菌，講到益生菌，就一定關我健腸孖寶事啦。據我所知，大家為吸收更多益生菌，首選食物就係買乳酪，只不過你又知唔知，乳酪嘅益生菌入到腸前之前，又要經過幾多關呢？不如就等我講解下啦！

首先，當食物從口進入之後，經過胃同小腸需要六至八個鐘，重要經人體兜五至七米先可以被人體吸收。假設乳酪入面嘅益生菌呢一刻進入人體，佢先要經過消化酶洗禮，然後入到個胃，胃除了負責消化分解，同時係一道城牆守護人體，乳酪入到胃部，首先會被 pH2 嘅胃酸消毒，如果呢個時候，乳酪入面嘅益生菌唔夠強壯，咁經過胃部之後，唔少益生菌已經被胃酸殺死。而假設能夠避開胃酸分解，但去到腸道之前，益生菌仍然要確保不被膽鹽分解，最後排除萬難入到大小腸，益生菌大軍好可能已經所剩無幾。

所以，唔係越多乳酪越好呢！跟住有人會話，食完乳酪都有得去到廁所，點會無效？但係，其實普遍亞洲人都有乳糖不耐症，食完乳酪之後會去廁所可能係因為唔吸收而肚瀉，而唔係益生菌作用。

所以服用益生菌，就一定要有针对性，包括針對亞洲人乳糖不耐症，揀過 D 適合嘅品種同類型嘅益生菌，可以頂得住胃酸膽鹽，直達腸道，而另一方面，都要增加益生元去養住益生菌，否則益生菌大軍就會無軍備補給，無法維持腸道健康了！所以益生菌同益生元真係缺一不可呀！亦都因為有咁針對性嘅要求，單憑食療就無可能咁精準做到，用保健品同健康食品輔助，就真係無可厚非啦！

咁當然啦，有時響最初就要搞清楚事情真假，例如，波蘿包可以冇波蘿，你有冇睇清楚，可能你食緊嘅乳酪，其實係冇益生菌嘅……



## 與情緒共舞

### 重設第七章 - Peace and harmony

「Adho mukha shvanasana」瑜伽導師說。Olivia 很毅然看到自己能自然的完成太陽稱呼姿勢的動作，「下犬式！維持五組呼吸！」瑜伽導師向新學員以英語再說一遍。當 Olivia 控制著呼吸感受身體的動作的同時，感覺到焦慮慢慢消失。一呼，一吸，焦慮越走越遠。「站立前屈式。把大腿後肌肉拉直，把重心放到地上。」

在後腿筋慢慢鬆開時，她回憶到幾個月前的第一課瑜伽，自己連腳趾也摸不到。她是和 Felicity 一同上堂的；後者幫助她解決與家人紛爭及需要露宿的困境。

「有一樣東西是我從過去解決自己的困境時學到的，就是為生命建立平衡空間，找個一個讓你做回自己的空間。」Felicity 在辦公室對在哭的 Olivia 說。Olivia 不得不向她告訴為何自己的表現未如理想的秘密。

「能接受自己的弱點及過去，是學習解決內心爭扎的第一步。但如在過程中未能將思緒及心靈重新調整，及為情感賦予新力量的話，都未必有用。個人而言，瑜伽鍛煉了我心理上的規律及平衡。這星期我有一節課，你可一齊來試堂，感受一下。」Olivia 一口便答應了她。

上了第一課瑜伽，Olivia 便好像如魚遇到水一樣，十分投入，很想學到多些動作，很想得到進步。不久，她發現在上班前進行一課流動瑜伽，能使她充滿能量迎接一天的挑戰；如可以的話，她會在下班後上一節哈達瑜伽放鬆一下。養成此習慣後，她發現生活節奏有了明顯的正向改變；瑜伽雖然不能直接解決家庭及工作的問題，但她的身心有了平衡、人生有了重心及安全感。

「Hey Olivia!」一位瑜伽班同學說，「我們準備到樓下那間新開的甜品店試試，你一起來吧！」

Olivia 帶點害羞的跟著 Kathy 及她的「群組」，一群年輕專業人士，但她很快便明白到，大家來自甚麼背景在這裡根本毫不重要；把她們拉近的是一份勇於互助互愛的心，正如瑜伽導師剛才對她們說的一樣：

「對自己好些，對別人好些。」

想一想：心理與生活的平衡怎樣能增強個人自信

#### 健康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)

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。



#### 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，曾為國際企業如恆生銀行、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。