

Megalife

www.megalife.com.hk

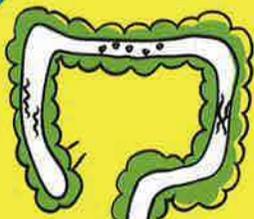
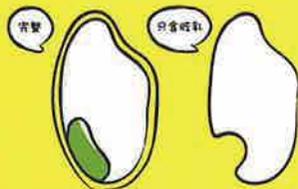
Vol.369 / 2021 March

驚喜價
\$25



為甚麼一定要喝八杯水？
唔不夠又如何？

市面上的全麥麵包都非全麥？



經常腹痛應
不應該吃
止痛藥？

新陳代謝變慢
人就自然會
變肥？



暴飲暴食是不
是就會胃酸
倒流？

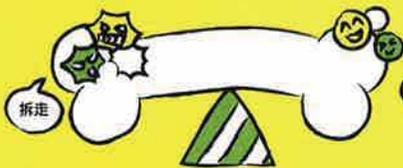
鮮血除了補鐵
還有甚麼？



尿酸過高就
有痛風？



體脂磅測到的
數據不是真實
的體脂？



增生 預防骨質
疏鬆是否只
補鈣就可以？



三天不大便
算便秘嗎？

素食一定
健康？



營養師答問大會

常常便秘？
不停吃零食？

超簡易營養學



9 771995 25900 1

自保自強免疫力

抗疫鐵三角



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





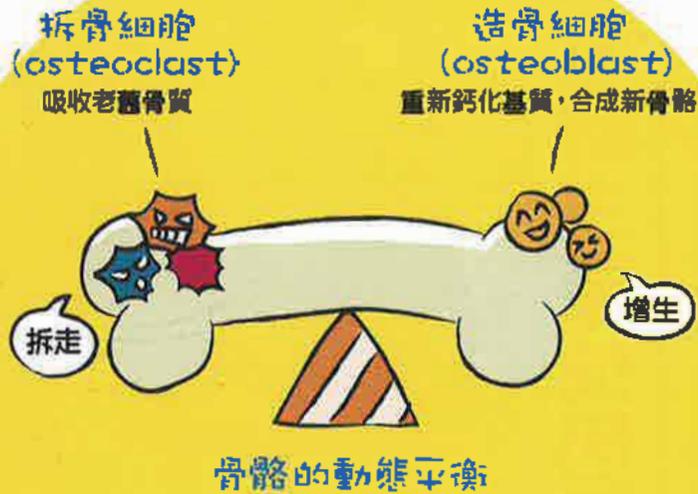
簡志偉博士 Dr. Jawid Khan
 NU LIFE 健康及營養總顧問科研總監
 將功能性醫療的概念引入NU LIFE，
 屢次接受亞洲媒體及權威健康雜誌
 訪問。

平日就要做好骨骼保養！

原來骨骼會不斷自行重塑修補？

補鈣可治療骨質疏鬆嗎？

骨骼的重塑



「拆骨細胞」速度 = 「造骨細胞」速度



健康的骨骼

「拆骨細胞」速度 > 「造骨細胞」速度



骨質疏鬆



能預防或減慢骨質流失。
 補鈣未能治療骨質疏鬆，只

骨質疏鬆症乃預防勝於治療，最好的方法就是要從年輕時存起好骨質。要有強健骨骼，就要採取健康的生活模式。與骨骼健康有關的營養素有很多，除了大家熟悉的鈣之外，還有磷、鎂、維他命K等，幫助鈣吸收的則有維他命C、維他命D等。其中最重要的有鈣和維他命D₃，建議平日可多接觸陽光或多攝取含鈣食品，特別是含有海藻鈣的產品，有助維他命D₃的合成。適當運動可強化骨骼，增加骨質密度。維持理想體重可減輕關節和骨骼負擔，體重過重加上關節退化容易影響行動，若不小心跌到就可能造成骨折，所以最好維持正常體重。另外，酒精和抽煙都有礙骨質健康。

骨質疏鬆的常見骨折部位及嚴重損害！

骨質疏鬆會造成脊椎及髖骨骨折，髖骨骨折令年長病患需長期臥床，引發致命的併發症。



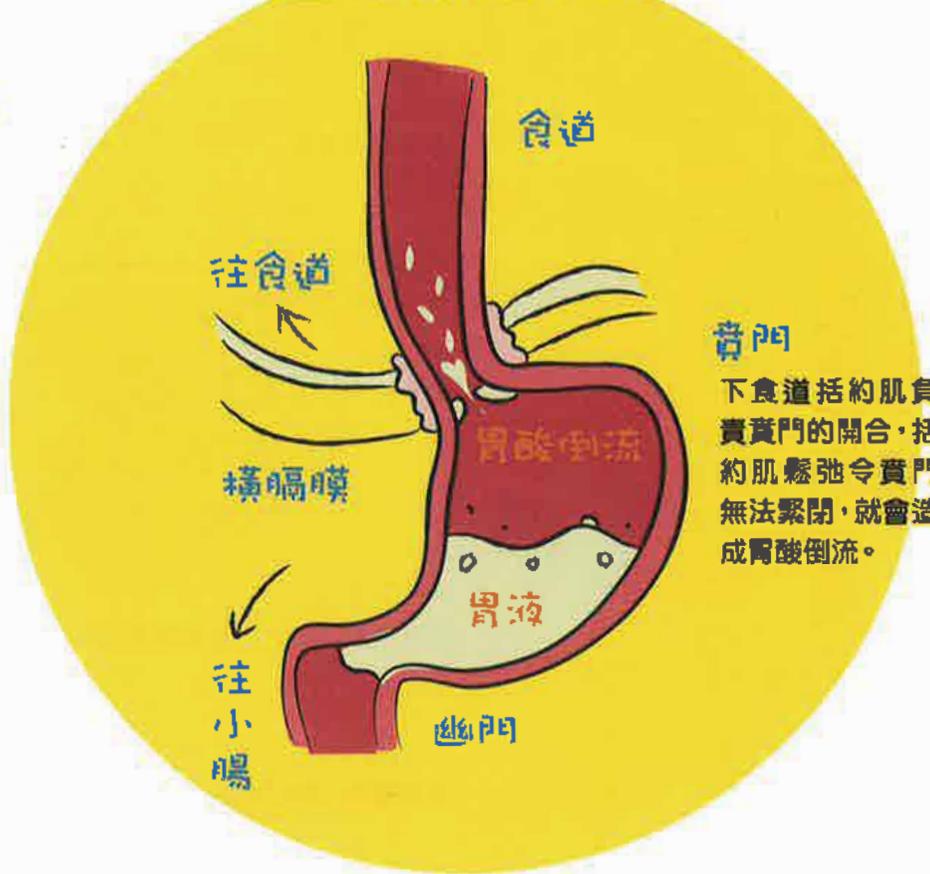
簡志偉博士 Dr. Jawid Khan
 NU LIFE 健康及營養總顧問 科研總監
 將功能性醫療的概念引入 NU LIFE，
 屢次接受亞洲媒體及權威健康雜誌
 訪問。

胃酸倒流是常見的都市病！

胃酸倒流到底是怎樣造成的？

胃酸倒流的主要成因是甚麼？

圖解胃酸倒流



賁門

下食道括約肌負責賁門的開合，括約肌鬆弛令賁門無法緊閉，就會造成胃酸倒流。



A

鬆弛，令胃酸倒流入食道。
 胃酸倒流是因為下食道括約肌

飲食和生活習慣會影響胃酸分泌和賁門閉合，所以必定要調整飲食和生活習慣以改善胃酸倒流。由於進餐後會令胃酸大量分泌，加上吃太飽會把胃撐大，賁門括約肌無法緊閉，容易造成胃酸倒流，所以應培養定時進食三餐的習慣，每餐只吃七八分飽。睡前盡量不要吃東西，因為餐後馬上平躺容易造成胃酸倒流。此外，腹部的脂肪過多或穿着過緊的衣服都會增加腹腔壓力，影響賁門閉合。抽煙會傷害食道黏膜，加重胃酸逆流帶來的不適。某些藥物如止痛藥、血壓藥等也可能會引起胃酸倒流，服藥前應與醫生討論。如遇上胃酸倒流，可以飲用純天然的蘆薈汁以作舒緩。

胃酸倒流除了影響日常生活和睡眠，還可能引起食道癌？

食道若長期被胃酸侵蝕，可能會造成食道潰瘍、誘發食道裂孔疝氣、巴洛氏食道症及食道癌等嚴重病症！



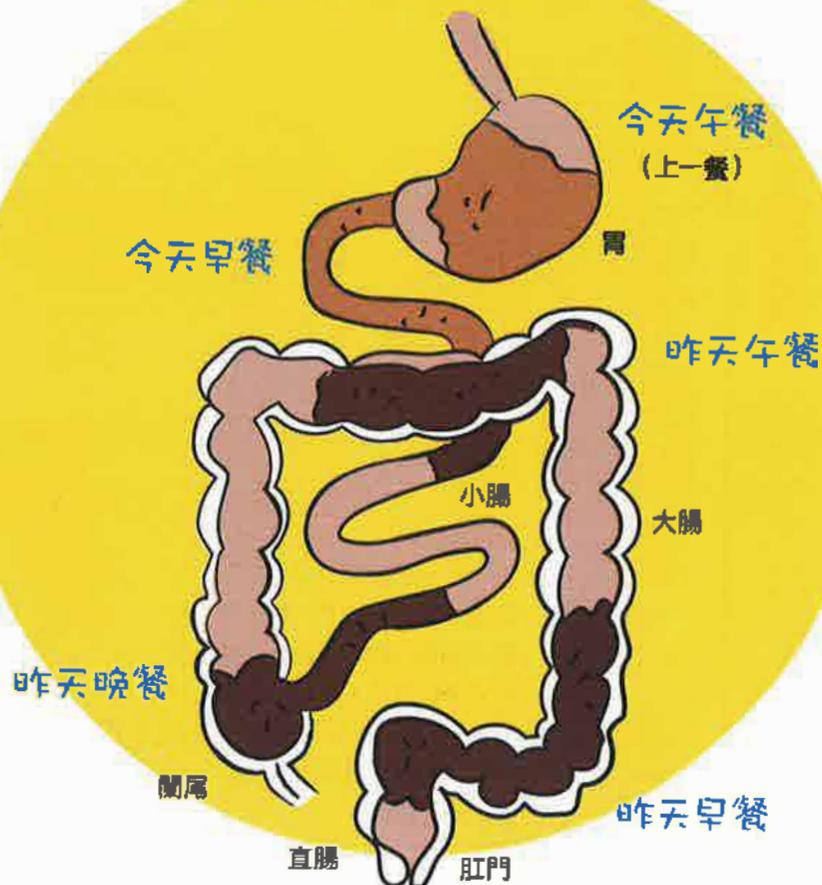
簡志偉博士 Dr. Jawid Khan
 NU LIFE健康及營養總顧問科研總監
 將功能性醫療的概念引入NU LIFE，
 屢次接受亞洲媒體及權威健康雜誌
 訪問。

心情好壞都能影響大便！

並非天天排便才算排便暢通。

便秘的常見解決方法有哪些？

正常排便頻率



A

調整飲食或生活習慣即可。
 便秘一般都屬習慣性便秘，

排便頻率一天一至三次都算正常，一週排便少於三次或連續三天沒有排便就算便秘。想改善便秘，要攝取足夠膳食纖維，因為纖維可刺激腸道蠕動，幫助排便。多喝水可使糞便變得柔軟，亦可滋潤腸道幫助排便。另外，缺乏運動、腸道好菌不足或缺乏維他命B1都會降低腸道蠕動，所以除了應定期運動外，也應多吃含益生菌的補充品或食物如乳酪、泡菜，亦可多吃木瓜、香蕉等有助排便的水果。最好能養成定時排便的習慣，且不要強忍便意，常常忍便容易造成習慣性便秘。緊張、憂慮、憤怒等情緒或疲勞都會減慢腸的蠕動速度，造成便秘。

排便都有黃金時間！每天這個時候上大便最容易！

每天早上進食後是最容易產生便意的時候，這個反應稱為胃結腸反射，所以排便的黃金時間就在吃早餐後！



簡志偉博士 Dr. Jawid Khan
 NU LIFE健康及營養總顧問科研總監
 將功能性醫療的概念引入NU LIFE，
 屢次接受亞洲媒體及權威健康雜誌
 訪問。

腹瀉時的四大處理對策！

腹瀉的原因太多種。

常常腹瀉應該怎麼辦？

腹瀉的原因

腸機能過度活躍

腸黏液分泌過剩

腸道蠕動
過快
水分回收減少

腸道
黏膜損傷
影響水分吸收



認識腹瀉

定義：糞便不成形，排出鬆軟、糊狀或水狀便便。腹瀉次數>3次/天（可能多達5、6次或以上）。

問題：脫水、電解質紊亂、營養不良等。

糊狀、
水狀便便



A

飲食，補充水分和電解質。
視乎情況，普通腹瀉可調節。

腹瀉分為感染性腹瀉和非感染性腹瀉。感染性腹瀉如食物中毒是由細菌、病毒或寄生蟲引致，應盡快求醫。而非感染性腹瀉則是由情緒、藥物、刺激性食物、腸病等原因引致，短暫且輕微的腹瀉一般無需特別處理，但若腹瀉次數較多，就可採用以下四大處理方法。一、補充水分和電解質。可多喝水或電解質水補充。二、避免牛奶等含乳糖的食物。三、避免產氣、刺激性食物。應暫停攝取如豆類、辣椒等食物。四、採低纖、低脂飲食。可選擇如粥、水煮蛋、瘦肉等低纖低脂食物，待腹瀉停止後才增加水果、蔬菜等高纖食物的攝取。為促進腸道復原，建議可增加益生菌、益生元的攝取。

腹瀉等於排毒？腹瀉時應該吃止瀉藥還是讓身體自然排毒？

腹瀉並不等於排毒。遇輕微腹瀉，身體會自我修復，無需服止瀉藥，補充水分及電解質即可。



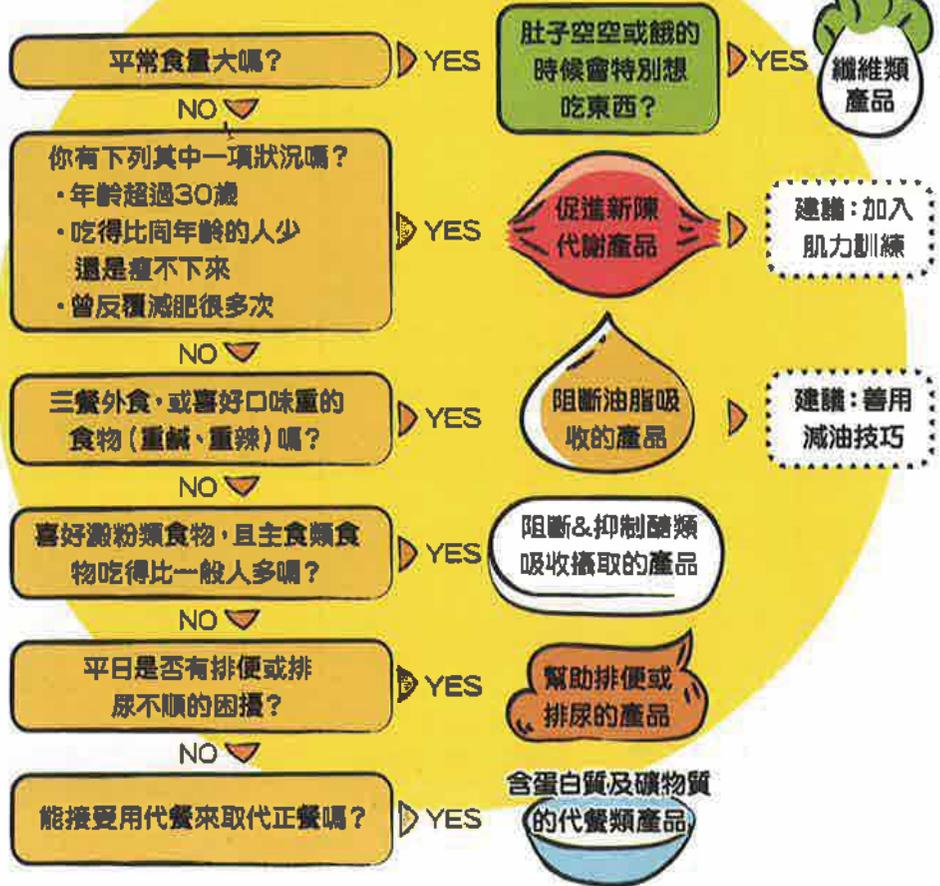
簡志偉博士 Dr. Jawid Khan
 NU LIFE健康及營養顧問科研總監
 將功能性醫療的概念引入NU LIFE，
 屢次接受亞洲媒體及權威健康雜誌
 訪問。

減肥產品應該怎麼挑？

小測試！不同人適合不同減肥產品！

吃減肥產品就一定能減肥？

知己知彼，找到適合自己的減肥產品



A

建立良好的習慣才能避免復胖。
 減肥產品只能輔助減肥，還要

減肥不能單靠產品，還須要配合飲食與運動。各種減肥產品的作用都不同，選擇適合自己狀況的產品才能事半功倍。纖維類產品能增加飽腹感，降低食量；而可可、綠茶等含咖啡因的產品就能促進新陳代謝，讓身體多產生熱能，增加能量消耗。若想利用排毒來加快體重管理的效果，可選擇益生菌等產品幫忙；至於代餐類產品並不是人人適用，它的原理是利用維生素、礦物質與纖維的高蛋白營養餐來取代正餐以減少熱量攝取，不過過低的熱量攝取有機會會影響身體的機能或造成荷爾蒙的問題；工作忙碌和三餐在外吃的人，因餐廳食物普遍高鹽、高脂及高糖，可選用阻斷油脂的產品。

購買產品前一定要檢查是否含有有效成分及留意產品劑量！

例如纖維類產品的需要量是以公克計算，故含量較高的粉劑比藥片更佳。

2020



全球首家推出 FFC 功能性濃縮食品 NU LIFE 推行「環保身體」健康概念

NU LIFE 於 1991 年由簡立信先生及簡志偉博士共同創立，多年來堅守「誠意推廣健康與財富」的企業宗旨，由一家小小的公司，擴展成一家跨國企業。創辦人簡立信先生在直銷行業擁有逾 40 年的經驗，而 NU LIFE 企業亦一直堅持信念，幫助世界各地的人重拾健康與財富的夢想。

洞悉先機 30年前已決定開拓健康產業

創辦人簡立信先生憑着敏銳的市場觸覺，早在 30 年前已經認為健康產業是未來的大趨勢，深信健康產業有非常龐大的發展潛力，加上自己和朋友也是注重健康的人，決定嘗試運用直銷業的威力拓展大健康業。另一方面，受到功能營養學之父白蘭特博士啟發，

有感人類未來必定會更注重健康，亦明白預防勝於治療的道理，因此，就憑着自己對健康的追求和對健康業發展的遠見，開展了自己的健康產業，並一直維持至今。

推行健康概念 研發優質可靠產品

企業多年來不斷革新，為了有效推廣「PHRM-個人健康風險管理」概念，近年成立了「IFN 功能營養學學院」、「HRA 健康風險評估中

心」、「睿新達生物科技有限公司」及「健腸運動教育及推廣中心」。企業於 2014 年在香港成立 HRA 健康風險評估中心。中心引進外國高端科技評估儀器，提供一系列無傷害性、無侵入性、無輻射傷害及無不良反應的健康風險評估服務，並由專業認可的營養師提供個人化「全面解決方案」，幫助客人改善健康問題。



1 NU LIFE 創辦人簡立信先生一直致力推行健康理念。2 NU LIFE 舉行的週年慈善晚宴盛典，有來自各國的營銷合作夥伴共襄盛會。3 品牌一直致力研發保健產品，擁有超過五十種不同產品及十多個優質品牌。4 ELPA 企業領袖專業聯盟國際知名專家深度訓練人會，邀請多位專家教授進行專題演講，為合作夥伴提供專業的指導和培訓。

NU LIFE 為全球首家推行 FFC「功能性濃縮食品」的企業。功能性濃縮食品與一般營養保健品不同，其除了可為人體提供日常所需的基本營養素，更可使身體器官發揮更佳效果，增進健康。企業追求「優質產品信譽保證」，所有產品均符合 GMP 生產標準，自 2012 年起，屢次獲選為 Superbrands「超級品牌」。旗下全線「功能性濃縮食品」均取得香港標準及檢定中心 (STC) 的優質「正」印，安永中國市場產品亦獲國家食品藥品監督管理局批准的保健食品標誌「藍帽子」標識。企業非常注重產品的質素，堅持只會生產自己放心的產品，並只會出售放心讓家人食用的產品。

肩負社會責任 多年來獲獎無數

NU LIFE 除了一直推廣健康理念，希望將健康大眾化之外，亦參與不同的公益事業，貢獻社會。企業在全球積極參與多項與健康相關的慈善活動，如香港公益金百萬行、心晴行動慈善基金、健康快車、奧比斯眼科飛機醫院等慈善項目。另外，NU LIFE 亦曾獲頒「香港最有價值企業」，以表揚企業提供專業及優質的健康產品及服務，及其在社會企業責任方面的努力。而創辦人簡立信先生於 2019 年更獲選為「香港保健食品協會」會長，亦肯定了企業在健康產業多年的努力和對保健食品市場的貢獻。

要健康就要懂得令腸道健康

NU LIFE 最具代表性的產品為「健腸仔寶」，當中的「益德菌」專為亞洲人而設獨有配方 Asian5，含 5 大益生菌：比菲德氏菌、乳酸雙歧桿菌、嗜酸、植物、唾液乳桿菌，配方特別適合亞洲人使用。而「益菌優靈素」採用市場上最高 95.9% 高濃度低聚木糖 XOS，促進益生菌增強，對腸胃健康。





如何得悉自己腸道健康嗎？

腸道是我們人體重要的消化器官，也是最大的排毒器官，所以我們很有必要了解自己腸道的健康情況。香港中文大學醫學院在去年 11 月針對近 1,000 名年齡介乎 18 至 83 歲的香港居民進行了關於腸道健康的研究，從中發現四成的香港人腸道微生態都出現失衡的問題。腸道微生態失衡，是免疫力下降的重要指標，容易感染病毒或出現併發症。

不過，究竟如何先可以得知自己的腸道健不健康呢？其實腸道不健康的時候，會出現很多的症狀，不少是看似和腸道無關的症狀。腸道不僅負責消化、吸收，也參與免疫、解毒，甚至連情緒都和腸道有關。今天就和大家講解一下腸道狀況差的時候會有甚麼症狀吧！

如果你總是肚子不舒服，持續有腹瀉、便秘等症狀，其實不必特別檢查，應該也能知道腸道不太健康。腸道健康不佳時，最明顯的症狀就是經常消化不良、腹瀉和便秘，即使我們有排便，亦要留意每天的排便量是否足夠，糞便的形狀以及有否帶有明顯臭味。至於其餘的症狀，就是面色暗沉、容易憂鬱、經常感冒、身體容易水腫等，雖然這些看似是和腸道無關的症狀，可是如果經常出現或一併出現，我們要加倍留意。大多數的人即使感覺不舒服，只要不會對日常生活造成太大的影響，就不會認為是腸道不健康。不過要提醒大家，腸道的問題是絕對不能掉以輕心。

想要維持健康的腸道，可從以下四個方面入手。首先是攝取益生菌，補充足夠的益生菌能有助改善消化系統並幫助抑制病菌黏附在腸壁，增強腸道免疫力。其次是攝取足夠的水分，水分能協助排便，將毒素排出體外。第三是要有均衡的飲食，成人每天應至少有三份蔬菜、兩份水果及兩份肉類。肉類應多選擇白肉，如雞肉、魚肉，並盡量少吃紅肉，因紅肉含有較多的飽和脂肪。最後是要培養良好的生活習慣，確保每天有足夠的睡眠並進行適量的運動，可選擇帶氧運動及伸展運動，增加腸道的運動。

「百病從腸起，健康先健腸」，腸道不健康，其他疾病亦會相繼出現，我們來一起維持腸道健康吧！

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)

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為防勝於治療。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。



重設第八章 - 興趣與心靈

(續上期)

進入職場，他將全部精力投放在事業發展上，而將泰拳放在一旁。他時常告訴自己「下午」會再打回泰拳，然而這「下午」永遠沒有來。慢慢地，他已變成了一位過重的中年人，並把口腹之欲取代對運動的熱愛。

在 Paul 等候往九龍城的巴士時，有把聲音喚着他的姓名。機構在港分部的主管 Felicity 在私車內看著他。「無論你的目的地是哪裡，我也可送你一程。不要客氣，當我的司機不在時，我十分喜歡自己駕車吹吹風。」

Paul 上車後把健身袋放到後座，然後讓 Felicity 看了手機上的地址。「甚麼？打泰拳？你？」Paul 大笑起來，告訴 Felicity 他的泰拳史。「這比 Felicity Wong 在太陽還未下山已下班，算是甚麼出奇的事？」

Felicity 認同這講法：「人生太短暫了，我要學懂如何令自己快樂，做些喜歡做的事，包括是不去工作！」

「我也一樣！」

想一想：以誠懇的態度對待別人及敢於滿足自己的慾望如何能使自己進步？



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。