

HEALTH • WELLNESS • LIFESTYLE

●生活晴報

MegaLife

www.megalife.com.hk

Vol.371 / 2021 May

驚喜價

\$25

消
疲
勞



省
力
法

你是否一直在白費氣力？

- 走路時腳跟先著地
- 早上起床還是很累
- 以為人人都有腰痠背痛
- 認為立正站好的姿勢才正確
- 覺得是肌肉在支撐身體
- 能坐就不想長時間站著
- 習慣咬緊牙關
- 以為肺部一直在胸部前方



9 771995 259001



與情緒共舞

重設第十章 - 忘記過去

當人生導師向林生解釋，為何公司會要求他接受幫助時，林生顯得十分不耐煩，心想，如果不是公司決定，他已第一時間趕了對方出房間。

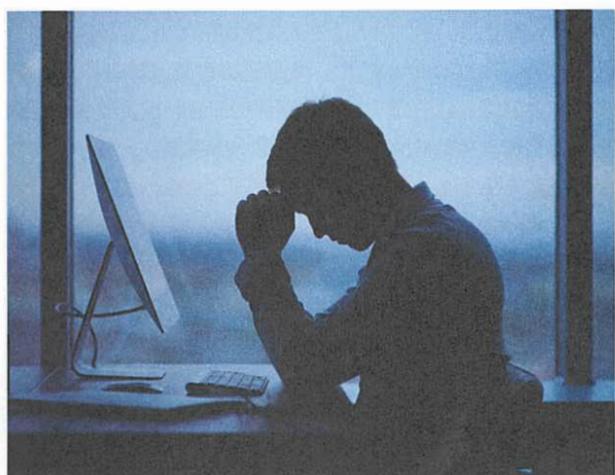
導師Alaric是由CEO直接任命的。自林生入職以來，與團隊的關係不但不融洽，更千方百計的解僱或打壓任何與前任副總裁高的心腹。當中包括他的秘書Maisie：她不但對林生的行事方式表示強烈不滿，甚至向管理層投訴他，並暗中組織反抗行動。

雖然CEO對林生的工作能力沒半點懷疑，但她有必要正視他的管理問題，及不完全相信他能管理如此大的一個部門。他需要接受專業的領導訓練。

至於Maisie：公司對她的行動作了譴責，但CEO亦極力遊說她繼續為公司效力，及利用她的凝聚力放在其他有建設性的事情上。

在此充滿挑戰的情況下，CEO更命令林生要在短期內提升直接下屬的工作效率及投入度。這是否公司對林生的最後測試？

(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。



益生菌一定要有益生元 低聚木糖是首選

經常說要攝取多些益生菌，助維持腸胃健康，但除了增加攝取量，其實它們也會在腸道內繁殖。究竟怎樣才能幫助它們繁殖，甚或加快其繁殖速度？這時，我們需要為它們提供食糧，即是「益生元」。

一般而言，益生元能選擇性去刺激一種或多種益菌的生長，各類益生元的功效亦取決不同因素，包括促進益生菌增殖的選擇性、會否被人體消化系統分解、有效攝取及穩定性。

益生元分為膳食纖維及低聚糖兩大類，前者可從蔬菜、糙米中攝取所得，至於低聚糖，亦稱為寡糖，當中的低聚木糖、低聚果糖、乳酮糖及低聚異麥芽糖等，均具益生元功能。

益生元種類多，自然會有優劣之分。對於益生菌而言，「低聚木糖」會是不二之選！有研究指出，每日攝取0.7克低聚木糖，即有效提升腸道益生菌的數量，其效能相比其他低聚糖可高達20倍之多。同時，低聚木糖只會增殖益生菌，不會成為壞細菌的食糧；再加上低聚木糖即使在接觸唾液、胃酸等消化液，在體內的留存率仍達99%，不受消化系統中的酸鹼值變化所影響，可謂是「食多少，便能補多少」！

最重要是低聚木糖不會大幅影響血糖濃度及胰島素水平，適合各種人士食用。另外，腹瀉、便秘等屬都市人常見的腸胃問題。根據上海醫科大學等單位進行的聯合臨床研究表明，低聚木糖更能有效改善上述2種腸胃疾病，分別達90%及88%。

大家想補充益生元的話，一般可從食用蔬果類著手，如蘋果、啤梨、蘆筍、大蒜等。不過由於當中的益生元含量不多，需每天進食一定數量才能有效維持腸道健康。反觀港人生活繁忙，飲食習慣偏向多肉少菜，普遍益生菌及益生元都攝取不足夠。如果要擁有一副健康腸道，為益生菌提供足夠及優良的「食糧」，不妨選用一些有信心保證的益生菌及益生元補充品。當然，日常生活方面，應保持良好飲食習慣，要有充足睡眠及適當運動。當你擁有一副好體魄，腸道自然也會健康些！

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。