

營養美食



黃嘉慧 營養師
Catherine Wong, RD, MPH

黃嘉慧營養師熱衷於創造健康營養美食，現任華埠公共衛生局營養主任。在加州柏克萊大學及洛杉磯大學取得營養學士及碩士學位。曾應聯合國邀請到中國培訓醫生及營養師，並曾獲美國營養協會頒贈之「傑出青年營養師」獎，美國心臟協會和美國癌症協會多項獎狀。本專欄資料由三藩市公共衛生局華埠公共衛生局提供。



可以用飲食 逆轉糖尿病？

轉眼又是新的一年開始了，恭祝各位2021年蒙福，健康，快樂！2020年裡，我們一起在疫情下渡過了九個月特殊的起居生活。現在，我們依然不能放鬆，為了能早日回復正常生活，大家仍然需要謹慎和自律，讓疫情盡快得到控制。今年的元旦，也是一個只能虛擬聚會的節日，不過，與自己家人一起慶祝也溫馨快樂感恩。

新的一年開始希望各位特別留意抗疫情期間，用飲食增加抵抗力。一般來說，糖尿病是一個不可逆轉的疾病，一旦患上糖尿病，就終身是糖尿病。以往只有兩種方法可以達到逆轉糖尿病的效果，包括胃繞道手術和非常低熱量飲食計劃。可是胃繞道手術有長期風險和併發症，而非常低熱量飲食計劃則很難實行，因為要從一般成年人食量每日1800-2000卡路里降至每日600-800卡路里。最近，我參加了美國食物與營養學會，會議上提到最新的研究指出，以植物為主的飲食(plantbased diet)可以逆轉糖尿病，並有2位病友現身講述逆轉糖尿病的經歷，今期我為大家詳細解說。



運動和減少碳水化合物食量來控制血糖。以植物為主的飲食如何逆轉糖尿病？以植物為主的飲食通常會含較高碳水化合物，因為動物蛋白質(如肉類)沒有碳水化合物，而不少植物蛋白質(如



飽足感，從而控制食量。腸道中的細菌會利用纖維來發酵出短鏈脂肪酸(short chain fatty acid)，短鏈脂肪酸有助控制血糖，增加飽足感和減低炎症。很多慢性疾病如糖尿病和中風都與身體內的炎症有關。以植物為主的飲食亦有助減低糖尿病併發症的風險，如心臟病、慢性腎病和神經痛症。

如何實行以植物為主的飲食？
● 限制或避免動物產品，用植物蛋白質代替(如豆腐、豆類、種子和堅果)
● 植物性食品應佔餐單的大部分，



豆類)是碳水化合物食物，理論上應該會令血糖上升較多，到底是如何逆轉糖尿病？研究發現，植物營養素(phytochemicals)可以改善β細胞的功能，β細胞就是負責製造胰島素，植物營養素亦可以減少糖份吸收。而且，細胞中過多脂肪會令身體不能正確地使用胰島素，而素食者的細胞脂肪較低，可以更好地利用胰島素。因此，以植物為主的飲食不單可以幫助我們製造足夠胰島素，更可以幫助身體有效地使用它來控制血糖。以植物為主的飲食含有豐富纖維，纖維有助



包括蔬菜、水果、全穀類、豆類、種子和堅果，應佔你所吃食物的大部分
● 限制或避免精製食品，例如含添加糖的食物、白麵包和白飯
● 限制脂肪

以植物為主的飲食會營養不足嗎？全素食或以植物為主的飲食比傳統餐單含較低鈣質、鐵質、蛋白質、維他命B12和維他命D，計劃飲食時包含以下食物：

- 鈣質：加鈣豆漿、西蘭花、白菜、豆類、杏仁
- 鐵質：燕麥片、堅果、薯仔、加鐵早餐五穀片
- 蛋白質：豆類、全穀類、黃豆製品、堅果、乳製品、雞蛋
- 維他命B12：添加維他命B12的豆漿和五穀片、乳製品、雞蛋
- 維他命D：添加維他命D的豆漿和五穀片、雞蛋、用紫外線照射過的蘑菇

營養師的晚餐例子：這是一個十分簡單的晚餐例子。只用了30分鐘準備材料及烹飪。主菜是不同的蔬菜如瑞士甜菜(rainbow Swiss chard)，3種不同的蘑菇，炒蒜蓉芥蘭及烤三文魚！頭盤有蓮藕、木耳、青瓜、海藻沙律。這樣的搭配十分清淡又高纖維質！頭盤可預先準備，可以分兩三餐吃。既省時間又可作營養小吃！大家不妨嘗試。

如果你想嘗試以植物為主的飲食，剛開始的時候可以先嘗試每日一餐，再慢慢增加至每星期數天，然後增加至大部分日子都是以植物為主的飲食，即使不是全素食都可以大大改善血糖。如有關於以植物為主的飲食或糖尿病的問題，可以諮詢註冊營養師。

(今期多謝註冊營養師黃漪霖和我一同撰寫)



營養美食

黃嘉慧 營養師
Catherine Wong, RD, MPH

黃嘉慧營養師熱衷於創造健康營養美食，現任華埠公共衛生局營養主任。在加州柏克萊大學及洛杉磯大學取得營養學士及碩士學位。曾應聯合國邀請到中國培訓醫生及營養師，並曾獲美國營養協會頒贈之「傑出青年營養師」獎，美國心臟協會和美國癌症協會多項獎狀。本專欄資料由三藩市公共衛生局華埠公共衛生局提供。

腸道菌群之飲食 (Microbiome Diet)

當我們想到細菌時，常常認為它們只會引起疾病並對我們有害。然而，細菌有好有壞。人體內寄居著數以億萬計的細菌，單是腸道裡的細菌及其微生物就重約兩公斤，它們被統稱為腸道菌群(Gut Microbiome)。直到1990年代後期，人們才普遍認識到它們的存在。之後開始有很多研究發現它們與體重、免疫力、糖尿病和癌症都有密切關係，今期我會和大家一起探討！



- 開菲爾酸乳酪(Kefir)
- 紅菌茶(Kombucha)
- 德國酸菜(Sauerkraut)
- 天貝(Tempeh)

益生元(Prebiotics)

益生元是一些我們身體無法消化的碳水化合物，但它們能作為腸道中有益細菌的食物來源。含益生元的食物：

- 纖維和全穀類(如全麥麵包、糙米)
- 蒜頭
- 蔥
- 燕麥
- 洋蔥
- 蘆筍
- 大麥(Barley)



腸道菌群餐單

建議平常的飲食多包括有益生菌和益生元的食物，例如用酸乳酪作早餐，或晚餐時用糙米代替白米。如果你想更進階一點，你可以嘗試Raphael Kellman醫生的腸道菌群餐單(The Microbiome Diet)。餐單由三個階段組成，通過食物引入有益細菌並限制某些類型的有害細菌。

第一階段：持續3週，以幫助腸道癒合，而且腸道菌群的組成會開始變好，重點是：

1. 避免進食可能引起炎症的食物、有害化學物質和毒素。這些包括：

- 激素、殺蟲劑、抗生素
- 穀物：如麵包、麵條、米飯、燕麥片、餅乾
- 雞蛋、黃豆、牛奶製品
- 高果糖玉米糖漿(High Fructose Corn Syrup)：常用於加工食品
- 代糖、色素
- 反式脂肪(Trans Fat)：市面上的烘焙食品(如曲奇餅和蛋糕)、條狀人造黃油(Stick Margarine)、植物性奶油
- 馬鈴薯、玉米
- 火腿、花生、油炸食品、果汁
- 豆類(鷹嘴豆/扁豆除外)
- 2. 包含益生生菌和益生元食物，例如：酸乳酪、泡菜、蘆筍、洋蔥、蘑菇。
- 3. 增加植物來源的有機食物來改善腸道菌群。這包括健康脂肪，如橄欖油、牛油果、魚。水果類，例如：蘋果、草莓、車厘子、奇異果、油桃(Nectarine)。在動物蛋白質方面，如家畜類，盡量選擇有機和自由放養的(Free Range)。

第二階段：持續4週，我們將繼續避免進食上述可能引起炎症和對腸道不利的食物，但可以添加以下食物。

- 乳製品：羊奶製品(如羊奶、羊奶芝士和羊奶酸乳酪)、各種類型的開菲爾酸乳酪(包括用牛奶製成的)、椰奶酸乳酪
- 有機或自由放養的雞蛋
- 水果：芒果、蜜瓜、桃子和梨
- 無麩質穀物(Gluten Free Grains)：如包蕎麥(Buckwheat)、經認證無麩質的燕麥片、藜麥(Quinoa)、糙米、印度香米(Basmati Rice)和野生稻米(Wild Rice)。
- 豆類：四季豆和所有類型的豆類，包括黑豆、腎豆、紅豆和白豆
- 蕃薯和淮山

第三階段：這時你的腸道正在癒合或已經完全癒合，此階段旨在維持第一階段和第二階段的建議。飲食限制可以不那麼嚴格，但建議仍限制添加糖、油炸食品和加工食品。這個階段可以一直持續下去，沒有時限。如果想知道腸道菌群餐單的更詳細食物清單，可以到Raphael Kellman醫生的網頁(www.kellmancenter.com)或參考他出版的書(The Microbiome Diet)。一些專家認為這個飲食過於嚴格，尤其是第一階段。另外，纖維和益生菌進食量突然增加可能會引起腹脹和胃氣。在開始新餐單前，建議先諮詢醫生和營養師，以確保餐單適合你的身體情況。



除了飲食以外，運動亦有利於腸道菌群的健康。研究顯示帶氧運動可以增加有益的細菌，並有利腸道菌群的整體多樣性。建議大家每星期運動最少150分鐘，多進食含益生生菌和益生元的食物，避免進食添加糖、油炸食品和加工食品。保持腸道菌群健康對於預防疾病和改善消化很重要，大家一起努力！

鳴謝註冊營養師 Vivian Wong R.D. (黃漪霖)協助撰寫本期營養專欄！

腸道菌群(Gut Microbiome)

腸道菌群由有益和有害的細菌組成，其中大多數都是有益的，在健康的身體中，兩者可以和平共存。健康的腸道菌群可以幫助分解食物中的有害化合物，並合成某些氨基酸(Amino Acid)和維他命，例如維他命B12和K。它們亦可以利用膳食纖維發酵產生短鏈脂肪酸(Short Chain Fatty Acid)，短鏈脂肪酸不單可被身體用作營養來源，對肌肉功能、預防某些癌症和腸道疾病發揮著重要作用。腸道是人體最大的免疫器官，腸道菌群可以影響我們的免疫系統，與自體免疫疾病有密切關係。而且，腸道菌群能通過調節免疫系統狀態來影響骨的代謝，對骨量具有重要的調節作用。免疫細胞在餐後血糖代謝調節過程中具有十分重要的作用，因此腸道菌群的平衡對控制血糖亦有幫助。

益生菌(Probiotics)

益生菌有助於平衡腸道中的細菌，它可以來自食物或補充劑(Supplement)。含益生菌的食物有：

- 酸乳酪
- 泡菜

黃嘉慧營養師熱衷於創造健康營養美食，現任華埠公共衛生局營養主任。在加州柏克萊大學及洛杉磯大學取得營養學士及碩士學位。曾應聯合國邀請到中國培訓醫生及營養師，並曾獲美國營養協會頒贈之「傑出青年營養師」獎，美國心臟協會和美國癌症協會多項獎狀。本專欄資料由三藩市公共衛生局華埠公共衛生局提供。

補腦的智慧

在美國，超過60萬人患有阿茲海默症(俗稱老人痴呆症)。在65歲以上的長者中，每9個人就有1個患有阿茲海默症。健康飲食對延緩腦退化疾病有很大幫助，本期我和大家介紹1個為腦退化疾病量身訂做的飲食方法—MIND Diet(麥得飲食)。

健康早餐的益處

MIND飲食由Rush University Medical Center的Martha Morris教授所創，全名為Mediterranean-DASH Intervention for Neurodegenerative Delay diet (地中海-DASH飲食以對抗神經性退化)。它結合了2大健康飲食：地中海飲食 (Mediterranean Diet) 和DASH飲食。研究發現，MIND飲食對失智症的預防有良好的效果，經過5年的追蹤和收集其他研究20年的數據，顯示MIND飲食可顯著降低患阿爾茨海默症的風險，並將大腦衰老速度延緩 7.5 年。

MIND 飲食有10組健腦食物，建議包含在日常飲食中：綠葉蔬菜、其他蔬菜、堅果、莓類、豆類、全穀類、魚、家禽、橄欖油和葡萄酒：

食物	進食次數	1份是多少？	例子
綠葉蔬菜	每天1份或以上 每週6份或以上	1/2杯熟蔬菜 或 1 杯生蔬菜	白菜、油菜、芥蘭、菠菜、生菜、羽衣甘藍(kale)
其他蔬菜	每天1份或以上	1/2杯熟蔬菜 或 1 杯生蔬菜	燈籠椒、南瓜、紅蘿蔔、西芹、番茄、茄子、馬鈴薯
莓類	每週2份或以上	1 杯	草莓、藍莓
全穀類	每天3份 或以上	1 片全麥麵包或 1/2杯煮熟的糙米	全麥饅頭、全麥麵條、糙米、藜麥
堅果	每週5份或以上	1 安士或1/4杯	杏仁、核桃、開心果
豆類	每週4份或以上	1/2杯	黃豆、眉豆、白豆
魚	每週1 份或以上	3安士煮熟的魚	三文魚、沙丁魚
家禽	每週2份或以上	3安士煮熟的家禽	雞、火雞
橄欖油	主要用橄欖油 作為食油	n/a	
葡萄酒	每天1份	1 杯(5安士)	

MIND 飲食有5組對大腦健康不利的食物，建議少食：紅肉、牛油和人造黃油(stick margarine)、芝士、糕點和糖果，油炸/快餐食物：

食物	進食次數	1份是多少？	例子
紅肉	每週4次以下	3-5煮熟的紅肉	牛肉、豬肉、羊肉
牛油和人造黃油	每天1湯匙以下	1 湯匙	
芝士	每週1次以下	2安士全脂芝士	
糕點和糖果	每週5次以下	n/a	糖果、曲奇餅、雪糕、甜甜圈
油炸/快餐食物	每週1次以下		薯條、炸雞

多吃蔬菜，尤其是綠葉蔬菜

綠葉蔬菜對於降低老人癡呆症和認知能力下降的風險特別有效。綠葉蔬菜富含很多有利大腦健康的營養素，如葉酸、維他命E、類胡蘿蔔素(carotenoids)和類黃酮(carotenoids)。建議每週吃6份以上綠葉蔬菜，即大概每天1份蔬菜。另外每天再加1 份其他蔬菜，如紅蘿蔔或粟米。

選擇莓類作為你的甜品

有一項為期 20 年，對 16,000 多名老年人進行的研究中發現，那些吃藍莓和草莓最多的人，他們認知能力下降速度最慢。研究人員認為主要原因是莓類中高水平的類黃酮(flavonoids)。建議每週2份或以上，可用來代替曲奇餅和雪糕等不利大腦健康的甜品。

吃堅果而不是薯片

堅果富含維他命E，它以保護大腦的特性而聞名。每週吃 5 份或以上的堅果，並用它來代替薯片作為小食。選擇乾烤(dry-roasted)、生的(raw)、沒有附加鹽(no added salt)或沒有附加甜味劑的堅果。

豆類代替紅肉

豆類富含蛋白質和纖維，它們可幫助你有飽足感。豆類還有豐富維他命B群，對大腦健康非重要。豆類的飽和脂肪(saturated fat)含量低，紅肉的飽和脂肪含量高，很多研究都指出飽和脂肪有害大腦健康，因此豆類是紅肉的完美替代品。

每週吃一次魚

多選擇高脂肪的魚類，如三文魚、鯖魚(mackerel)、鱈魚(herring)和沙丁魚。它們

富含有利大腦健康的 奧米加3脂肪酸 DHA 和 EPA。研究發現，65 歲以上的成年人每週吃魚一次或以上，在記憶力測試和棘手的數字遊戲中的得分高於那些不經常吃魚的人。

選擇橄欖油作為主要食油

使用橄欖油作為主要食油，避免使用牛油和人造黃油。使用橄欖油煎、炒、焗，而不是炸。吃沙律時用初榨橄欖油(extra virgin olive oil)而不是淡味橄欖油(light olive oil)。初榨橄欖油要放在深色玻璃瓶，因為橄欖油受日照很容易變質。

飲酒適量

過量飲酒對大腦有害，但適度飲酒可以降低患腦退化疾病的風險，並將阿爾茨海默症的發病時間推遲兩到三年。

研究發現，嚴格遵循MIND飲食的人患阿爾茨海默症的風險降低了53%！中度遵循MIND飲食的人患阿爾茨海默症的風險降低了35%。如果你覺得要完全遵從以上飲食太困難，可以適度參考，以上飲食對心臟健康亦有利，希望以上的飲食可助你改善健康！

黃嘉慧營養師熱衷於創造健康營養美食，現任華埠公共衛生局營養主任。在加州柏克萊大學及洛杉磯大學取得營養學士及碩士學位。曾應聯合國邀請到中國培訓醫生及營養師，並曾獲美國營養協會頒贈之「傑出青年營養師」獎，美國心臟協會和美國癌症協會多項獎狀。本專欄資料由三藩市公共衛生局華埠公共衛生局及美國農業部，糧食券計劃，加州健康活躍家庭營養網絡贊助提供。

月餅大比拼？

今年的中秋節在9月21日，在人月兩圓圓的日子裡，當然少不了一邊賞月，一邊吃月餅。但不少月餅都是高脂、高糖、高熱量的，在此我們一起看看傳統月餅的營養成份數據。在疫情期間，可在家一起製作健康月餅以減低糖份、脂肪和熱量攝取，亦有助增進家人間的關係。

● 選擇高纖低脂低糖月餅

月餅的餡料（例如：蓮蓉、奶黃和豆沙）和餅皮常混入大量油脂，酥皮更需用動物油或起酥油以達到鬆化口感，這些油類皆含較多的飽和及反式脂肪，不利心臟健康。在眾多月餅中，雙黃蓮蓉月餅脂肪含量最高，糖份含量在眾月餅中也是第二高的，所以我們應盡量少吃。淨蓮蓉月餅雖然比雙黃蓮蓉月餅含較少的脂肪，糖份含量卻是眾月餅之冠。有高膽固醇的人士要注意脂肪攝取量，特別是飽和脂肪，愈低愈好。而不少長者愛吃的五仁月餅，脂肪和糖份含量較蓮蓉月餅低。五仁月餅用果仁來代替蓮蓉做餡料，其果仁含豐富的纖維及健康的脂肪酸，因此是相對較健康的選擇。在現今社會健康風氣大行其道的情況下，不少大牌子都推出低糖月餅，其糖份會低很多，但熱量和脂肪只是比傳統月餅稍低。相比傳統月餅，冰皮月餅一般含較少的熱量、脂肪和糖份，如果不喜歡吃冰皮的月餅，可嘗試新式的水果月餅。

● 最多吃1/4個

除了選擇較健康的月餅外，份量控制也是非常重要的。千萬不要一次吃掉整個月餅，一個雙黃蓮蓉月餅已含有800卡路里。如果以一個2000卡路里的餐單來計算，一個雙黃蓮蓉月餅所含的熱量已超出一餐的需要。如果我們在吃這些月餅時亦能把份量控制在1/8至1/4個以內，就能領略到“少吃多滋味”的好處。因此，我們不妨和家人朋友一起分享一個月餅，一次最多吃1/4個。迷你月餅亦是控制份量的好幫手，一般傳統月餅約重180-200克，而迷你月餅約重90克，迷你冰皮月餅就只有60克。迷你冰皮月餅雖然較低糖低脂肪，但進食過量可致熱量超標，建議每次只吃半個至一個。

● 用餐要注意

另外，中秋節用餐時亦應注意以下數個要點：少大魚大肉，少煎炸，多用煮、燙、滷、烤的方式來減少烹調用油，及增加日常的運動量來幫助消耗因月餅而吃下的過多油脂，例如急步行30分鐘，便可消耗150卡路。賞月時可吃一些合時的水果蔬菜來代替月餅，例如沙田柚、楊桃、芋頭等等，既應節，又較健康。吃月餅時不宜配汽水和果汁等高糖飲品，建議大家選擇清水或清茶。記得美國農業部的飲食指引「選擇我的餐碟」(Choose My Plate) 建議大家要維持一個均衡健康的餐碟，包含適量的穀類、蛋白質、蔬菜、水果和奶類。

以下為大家介紹兩款自製的健康迷你月餅。第一款迷你月餅在餅皮中採用了綠豆及蓮子蓉或芋頭蓉，增加了纖維素及蛋白質，而又沒有附加太多的糖和脂



讓我們比較一下幾款常見月餅（一個傳統月餅）的數據：

(註：營養成份會隨其重量、材料、製法而有差別)



雙黃蓮蓉月餅

重量:200克 熱量:800卡路里

脂肪:9茶匙

糖:18茶匙



淨蓮蓉月餅

重量:200克 熱量:800卡路里

脂肪:8茶匙

糖:20茶匙

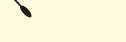


水果月餅

重量:50克 熱量:170卡路里

脂肪:1茶匙

糖:5茶匙

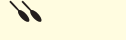


低糖雙黃蓮蓉月餅

重量:200克 熱量:720卡路里

脂肪:7茶匙

糖:2茶匙



五仁月餅

重量:200克 熱量:800卡路里

脂肪:6茶匙

糖:10茶匙



冰皮月餅

重量:60克 熱量:200卡路里

脂肪:3茶匙

糖:4茶匙



肪。第二款迷你冰皮月餅用了低脂椰漿來代替一般椰漿，又用了芒果來代替蛋黃，大大減低脂肪含量。

不比不知道，看到上面的比較數據，恐怕你以後吃月餅都會想一下再選擇哪一種、吃多少量吧？健康的身體來自健康的選擇，今年就吃健康月餅配上市應節水果賀中秋，祝大家中秋節人月兩團圓，留下多一份愉快溫馨的美好回憶！

健康迷你月餅



餅皮材料：

蒸熟的綠豆蓉 1杯
(可用蒸熟的甜薯代替綠豆使月餅皮深色)
脫脂淡奶 1湯匙
糖 2茶匙
低筋麵粉 3杯
菠蘿汁 1/4杯
蛋(做蛋液) 1個

內餡材料：

蒸熟的蓮子蓉或芋頭蓉 3杯
糖 2至4茶匙(甜度隨意)

做法：

- 1.先將蓮子或芋頭去皮，隔水蒸熟。待涼後和糖攪勻。留作餡用。(如果攪勻後有太多的水份，可以放入平底鍋，用慢火讓水份慢慢地蒸發。)
- 2.將去皮的綠豆隔水蒸熟。待涼後和低筋麵粉、脫脂淡奶、菠蘿汁和糖攪勻成粉糰。(如果有麵包機，可放進麵包機裡攪勻。)
- 3.將粉糰搓成長條，分切成10個小粉糰。
- 4.再將蓮子或芋頭蓉分成10份，搓成小球狀。
- 5.再將小粉糰壓平，蓮子或芋頭蓉放入小粉糰內，作為內餡。然後弄成包子狀，合口處向下。
- 6.沾上乾粉，再放入月餅餅模內，用手壓平，倒扣出來。然後在面上搽上蛋液。
- 7.放入400度焗爐內，焗10分鐘。再於表面上髹刷蛋黃，再焗10分鐘即成。

健康冰皮月餅



綠豆蓉 開邊綠豆 1包(14oz)
砂糖 半杯
芥花籽油 3湯匙
芒果 半個，切粒

冰皮 麵粉 1/3杯
粘米粉 7/8杯
糯米粉 2/3杯 + 1湯匙
砂糖 半杯
低脂椰漿 1罐(14oz)
低脂奶 半杯
芥花籽油 3湯匙

綠豆蓉做法：

- 1.用水把綠豆浸一小時
- 2.加水把綠豆煮滾，大約煮十分鐘至軟身
- 3.煮好後隔去水份，再放入攪拌機打至滑身成綠豆蓉
- 4.加砂糖、油，用大火炒至粘稠成豆蓉餡料

冰皮做法：

- 1.將麵粉、粘米粉、糯米粉和砂糖粉過篩。(你亦可以加入少量綠茶粉或其他茶粉，令月餅皮增添風味和色彩。)
- 2.加入椰漿、低脂奶和油攪勻成糊狀。
- 3.過篩，攪拌至沒有粉粒。
- 4.蒸盤掃上油後，倒入混合液。
- 5.大火蒸20分鐘至熟後取出待涼搓至柔滑。
- 6.用保鮮紙把冰皮包好，雪藏大約2小時後可使用。

組合冰皮和綠豆蓉：

- 1.將冰皮和綠豆蓉各分成8等份。
- 2.每份綠豆蓉包一粒芒果，搓圓備用。
- 3.將冰皮粉糰壓成圓形薄皮，放上綠豆餡在中間。慢慢將冰皮推開包覆住整個內餡，搓圓備用。
- 4.掃上乾粉，合口處向下，再放入月餅餅模內適當壓幫助成型，扣出模型即可。



營養美食

黃嘉慧 營養師
Catherine Wong, RD, MPH

黃嘉慧營養師熱衷於創造健康營養美食，現任華埠公共衛生局營養主任。在加州柏克萊大學及洛杉磯大學取得營養學士及碩士學位。曾應聯合國邀請到中國培訓醫生及營養師，並曾獲美國營養協會頒贈之「傑出青年營養師」獎，美國心臟協會和美國癌症協會多項獎狀。本專欄資料由三藩市公共衛生局、華埠公共衛生局及美國農業部、糧食券計劃、加州健康活躍家庭營養網絡贊助提供。

疫情期間的飲食智慧：

氣炸鍋的藝術

在八月下旬，我在角聲舉辦了關於疫情中明智飲食的講座，反應非常熱烈，多謝各位聽眾的支持。講座中大家對氣炸鍋煮食和健康飲食非常有興趣，我會在今期和大家講解。

● 氣炸鍋的原理

不少人喜歡吃油炸食物，但油炸會大大增加食物的熱量和脂肪，對身體健康有不良影響。一般的油炸食物是把食物浸入熱油中，油的熱力把食物加熱至熟透，同時蒸發掉表面的水份使其變脆並呈現金黃色。在氣炸鍋中，要炸的食物塗上一層薄薄的油，而不是浸沒在油中，空氣替代原本油鍋裡的熱油，以熱風在密閉的鍋內形成急速循環的熱流，讓食物變熟，同時熱空氣還吹走了食物表層的水分，令食物無需滾油也能達到近似油炸的效果。



● 氣炸鍋會致癌嗎？

有些人擔心氣炸鍋會有輻射，輻射是眾所周知的致癌物之一。伽馬射線或X光射線等高能輻射稱為電離輻射(ionizing radiation)。電離輻射可以改變原子最外層的電子，導致細胞發生突變，從而增加致癌的風險。氣炸鍋的熱力本質上是一種輻射，但它不是電離輻射，因此不會致癌，但是高溫烹調食物可能會產生致癌物。當澱粉質含量較高的食物，例如馬鈴薯、

番薯，經過超過130°C的高溫煮食，便有可能產生致癌物丙烯醯胺(Acrylamide)。雖然有研究指出，使用氣炸鍋相對於傳統油炸，食物中含有的丙烯醯胺會較少。肉類含有豐富的蛋白質，蛋白質在超過150°C高溫煮食時，可能會產生致癌物多環胺(Heterocyclic amines)。另外，如果高溫煮食超過200°C，食物中的脂肪有機會產生致癌物苯駢芘(Benzo[a]pyrene)。所以綜合以上原理，食物過度加熱可能會產生致癌物，但是這不僅僅是只應用在氣炸鍋身上，對所有的烹調方法都適用。水煮和蒸是較低溫的煮食方式，一般在70°C至略高於100°C左右，而煎、焗、油炸、氣炸則可達至180°C到200°C氣炸鍋使用後應徹底清洗乾淨，如果在氣炸鍋底部殘留食物的殘渣和油脂，日後再經過反覆高溫烹煮，同樣會產生致癌物。

● 氣炸鍋的優點和缺點

相對傳統油炸食物，氣炸鍋所需的油份較少，氣炸食物平均會減少70%到80%的卡路里攝入量。但這亦會令人容易放下戒心，將原本一星期只吃一至兩次炸物的頻率，因而提高到一星期五次以上。這樣吃進去的總熱量和脂肪反而比平時更多，建議大家適可而止。在家油炸食物很容易令全屋都充滿油煙味，而氣炸鍋就不會有這個問題。另外氣炸鍋亦可用作一個小型焗爐，而且它的預熱和煮食速度比傳統焗爐快，清潔亦較容易。如果家中有挑食的兒童不願吃蔬菜，氣炸是一個讓蔬菜變脆並使它們更美味的好方法。雖然氣炸鍋有許多的優點，不過也有些缺點。氣炸鍋的炸籃的空間不像焗爐一樣大，如果想要烹調大量食物就需要分批來炸。氣炸鍋是以非常快的速度產生高溫，因此容易燒焦食物，而燒焦的食物可能致癌。建議大家仔細閱讀說明書上的參考溫度和煮食時間，以免燒焦食物。

● 哪些食物適合氣炸？

華人平常烹調蔬菜的方式大多是水煮(白灼)或炒，其實很多蔬菜都可以氣炸，例如椰菜花、西蘭花、茄子、意大利瓜、馬鈴薯、番薯、鮑魚菇、蘆筍、紅蘿蔔、燈籠椒等等。只需要在蔬菜上塗上一層薄薄的牛油果油或芥花籽油(約一茶匙)，再加少量蒜鹽和其他你喜歡的香料，就可以拿去氣炸。這樣可以一餐內進食幾種不同的蔬菜，而又不需要很多準備功夫。氣炸的時間和溫度可以參考氣炸鍋的說明書，較硬或根莖類的蔬菜(如紅蘿蔔和馬鈴薯)通常需要較長時間。另外，雞肉、魚和豆腐亦可以氣炸，比傳統的油炸雞塊、油炸魚柳和油豆腐會更健康。

● 疫情期間的健康飲食

除了煮食方法外，均衡飲食亦非常重要。世界衛生組織指引表示，有均衡飲食習慣的人，他們通常都擁有更強的免疫系統。建議大家吃多元化食物，尤其要足夠的水果及蔬菜，成年人每天2杯水果和2.5杯的蔬菜。另外還要包含：穀類(如糙米和全麥面包)、豆類、魚類、蛋和低脂牛奶。煮食時，減少用鹽或含鈉的醬料(如豉油、魚露)。選擇食用含不飽和脂肪的食物(如魚、牛油果、堅果、橄欖油、芥花籽油)，而不是含飽和脂肪的食物(如肥肉、牛油、椰子油、忌廉、芝士、和豬油)。用生的蔬菜和新鮮的水果代替多糖、多油、高鹽份的零食。減少攝取糖和含糖份的飲品，如：果汁飲品、運動飲品。每天飲8-10杯水，水份能將養份和份子通過血液輸送到身體不同部位，調節體溫，排走廢物及潤滑關節，注意不要飲用太多咖啡因。多吃含豐富奧米加3的食物，如：三文魚、鯖魚(mackerel)、沙丁魚、亞麻籽(flaxseed)和核桃(walnut)。選擇纖維素豐富的食物，可提供飽足感，有助控制體重和預防慢

性疾；蔬菜、水果、豆類、堅果和全穀類食物都是很好的纖維來源。



哈佛醫學院研究顯示，某些在食物的養分能舒緩緊張情緒，提高多巴胺和血清素水平。這兩種荷爾蒙都能使人產生開心的感覺，及有助穩定情緒。壓力令人負面情緒嚴重化，並減弱我們的免疫系統。研究顯示，飲食中攝取多些酪胺酸和苯氨基丙酸是能增加大腦中多巴胺的水平，從而提高深層思考力和增強記憶力。食物來源有：低脂的乳製品(如牛奶、芝士和乳酪)、未經加工的肉類(如牛、雞、火雞)、高奧米加3含量的魚類、蛋、水果和蔬菜、堅果(如杏仁和核桃)、黑朱古力。另外，維他命C亦有助增強免疫系統，如柑橘類的水果和紅椒。鋅可以增強抵抗力及幫助傷口癒合，含豐富鋅的食物有：蠔、蜆、肝、牛肉和蛋黃。含鎂的食物可以穩定情緒和增強免疫力，如豆類、堅果、瓜子、綠葉蔬菜和全穀類食物。多吃含益生素的食物，如泡菜和味噌。

希望以上資訊可以幫助你計劃健康餐單和嘗試新的煮食方式，在疫情期間明智飲食！

推介以下三個用氣炸鍋或焗爐的食譜，既簡單又美味，相比一般油炸會大大減低脂肪量和致癌物。

蒜香烤薯條

準備時間：10分鐘

烹調時間：15-20分鐘(焗爐需40至45分鐘)

食材：
馬鈴薯，去皮，切至半吋條狀5個
蒜香粉 2湯匙
噴霧式菜油

做法：

1. 將氣炸鍋預熱至375°F(約190°C)，如用焗爐預熱至400°F(約205°C)。
2. 將蒜香粉灑在馬鈴薯條上。
3. 將噴霧式菜油噴在薯條上。
4. 將馬鈴薯條平放在炸籃上，



放進氣炸鍋中15-20分鐘，中間翻一次，炸至薯條香脆和金黃。將薯條從氣炸鍋取出待涼後即可享用。謹記每次不要放太多薯條

在炸籃上，以上份量應該要分幾次氣炸；亦可以減少份量，或用焗爐一次過完成：將馬鈴薯條平放在焗盤上，焗40至45分鐘，每8分鐘翻一次。

氣炸椒鹽雞腿

份量：4人份

烹調時間：30分鐘

食材：
雞腿 4隻
椒鹽粉 兩湯匙

椒鹽粉的做法：

沙薑粉 六湯匙
鹽 兩湯匙
糖 三湯匙
調拌留後用
(多調配一些可以做椒鹽花生)

做法：

1. 將雞腿和兩湯匙椒鹽粉放入保鮮盒拌勻，醃至少30分鐘，等待入味！在冰箱醃一至兩天味道更佳！



2. 將醃好的雞腿平鋪在炸籃中，以350°F氣炸10分鐘。翻轉再氣炸10分鐘！
3. 拉出查看。(每隻雞腿大小不一樣，時間略有不同，如

還很生，就加多5-10分鐘再檢查熟度至達到要求為止)。再使用350°F炸5分鐘，讓表皮更酥脆。這做法簡單又可除去大部份的雞油。

椒鹽花生

將半湯匙的椒鹽粉加入一杯的生花生中。拌勻。平鋪在炸籃中，以350°F氣炸4分鐘，翻轉再氣炸4分鐘，至酥脆！





營養美食
黃嘉慧 營養師
Catherine Wong, RD, MPH

黃嘉慧營養師熱衷於創造健康營養美食，現任華埠公共衛生局營養主任。在加州柏克萊大學及洛杉磯大學取得營養學士及碩士學位。曾應聯合國邀請到中國培訓醫生及營養師，並曾獲美國營養協會頒贈之「傑出青年營養師」獎，美國心臟協會和美國癌症協會多項獎狀。本專欄資料由三藩市公共衛生局華埠公共衛生局提供。



減肥的智慧

疫情期間，因為居家隔離令，大人在家工作，小孩在家上課，大家都很少外出，運動也會減少了，於是特別容易有體重增加的問題。本期我們探討如何以正確的飲食方法減輕體重。

在加州，有超過三份一的華裔成年人超重或肥胖，而超重和肥胖會增加一些慢性疾病的風險，例如：二型糖尿病、心臟病和某些癌症。很多人嘗試用不同的方法減肥，對過重的人來說，減輕體重對身體健康是很重要的，但懂得用正確及健康的方法來減輕體重，亦不容忽視。我們將學習什麼是熱量均衡，減肥方法的誤解和正確的減肥方法。

什麼是熱量均衡？

熱量又稱為卡路里。當你進食時，熱量就進入你的身體，而同時你的身體需要消耗一定數量的卡路里來不斷地維持基本功能。要明白熱量的均衡，試想像一個天秤。體重升降的關鍵在於熱量的平衡，如果：

- 長時間熱量攝取 = 熱量消耗 = 體重維持不變
- 長時間熱量攝取 > 熱量消耗 = 體重增加
- 長時間熱量消耗 > 熱量攝取 = 體重下降

正確的減肥方法

體重升降的關鍵在於熱量的平衡，若熱量吸收(從食物或飲品)長期超過熱量消耗(身體基本功能及體力活動)，身體就會儲存多餘的熱量，導致體重上升。以下和大家探討如何在熱量吸收和消耗兩方面幫助控制體重。

熱量吸收有三大重點：

- 精明地選擇食物
- ① 選擇低脂食物。每1克脂肪比1克蛋白質或碳水化合物含多1倍的卡路里，所以少吃脂肪可以幫助控制體重
- ② 減少進食高糖份食物，如甜品、甜麵包、含附加糖的五穀片等。研究報告顯示，經常食用高糖份食物和飲品的人，比不常食用這些食物和飲品的人，會吸收更多熱量
- ③ 吃低脂肪、高纖維的早餐，纖維有助飽足

感，使你不容易覺得餓

- ④ 多吃蔬菜
- ⑤ 放一盤水果在廚房台上作為小吃，並與家人商議，在家中不擺放薯片或其他高熱量小吃。
- ⑥ 購買食物時閱讀食物標籤，選擇較低脂肪、低糖份和低熱量的食品。

● 留意食物份量

- ① 把作為主菜的肉類改為配菜。
- ② 進食高熱量食物時，應切成小塊及減少進食份量。
- ③ 用容量較少的盤子擺放少量食物去避免食物份量看起來太少。
- ④ 和家人及朋友分享你的食物。
- ⑤ 慢慢進食。
- ⑥ 當你開始覺得飽的時候，就應該停下來。

● 小心選擇飲品

- ① 避免加糖飲品，如汽水、波霸奶茶，含糖檸檬茶等，研究顯示體重增加和喝加糖飲品有密切關連。
- ② 選擇水、低脂/脫脂牛奶或無糖凍茶(ice tea)

學習如何減低餐單中的卡路里以達到減肥效果

控制體重的第一步是要知道個人每天的卡路里需求，這取決於年齡、性別和活動量。可參考2020-2025年美國人飲食指南以年齡、性別和活動量列出個人每天需要多少卡路里。19歲或以上的男性每日需要大約2000-3000的卡路里來維持體重的健康，視乎年齡和活動量而定，而19歲或以上的女性每日則需要大約1600-2400的卡路里來維持體重的健康，視乎年齡和活動量而定。在建議的卡路里範圍，年輕而多運動量便需要較高的卡路里，年長而少運動量則需要較少卡路里。

何謂2000卡路里？美國人飲食指南中有多種

健康飲食模式可供參考，這些飲食模式提供足夠卡路里維持健康體重，並幫助預防和減低患上慢性疾病的風險。以下的列表就是其中一個健康飲食模式，名為「健康美式飲食模式」(Healthy U.S. style Eating Pattern)，它和著名的「DASH」飲食計劃 (Dietary Approaches to Stop Hypertension)非常相近，重點在於多吃蔬果，多選擇低脂或脫脂奶類，並減少了總脂肪、飽和脂肪和膽固醇的食用量；強調減少進食紅肉、甜食、糖和含糖飲料；此餐單含有豐富的礦物質，如：鉀質、鈣質和鎂質等，它們都有助於控制血壓和血液中的膽固醇。

要減磅，你的熱量消耗需要多於熱量攝取

你可減低熱量攝取或多做運動增加熱量消耗。健康的減磅應循序漸進，每星期減1-2磅。如果想通過減低熱量攝取來每星期減1磅，1星期需要減少3500卡路里(1磅脂肪約等於3500卡路里)，亦即每天500卡路里。也就是說，如果你每天的熱量需求為2000卡路里，你需要進食1500卡路里的餐單，來達至減輕體重的目標。最好諮詢營養師為自己量身設計適合的飲食餐單。

很多人將控制體重視作一個可以時做時停的短期餐單或計劃，其實不論是否需要減輕體重，健康飲食，適量的熱量攝取、食物份量和運動量都應是一種生活方式，以減低慢性疾病的風險。千萬不要務求在短期內減輕大量體重以在計劃餐單和生活習慣上作出很大的改變。開始時應逐小作出改變，令過程更容易實行。希望這些的資訊能夠助你理解更多有關減肥的方法以及實用的減肥知識。

下面的列表展示如何分配不同食物種類和份量，以達至一個2000卡路里的餐單。

如不想減少其中一些食物，可增加體力活動量來達至500卡路里的赤字(例如：慢步行30分鐘可消耗85卡路里，快步走30分鐘可消耗170卡路里，游泳30分鐘可消耗240卡路里)。

食物種類	根據美國農業部建議的健康美式飲食模式——2000卡路里的每日份量
蔬菜	2.5杯
水果	2杯
穀類	6安士 一安士的穀類等於一片麵包、半杯煮熟的米飯
·全穀類	3安士或以上
·精製的穀類	3安士或以下
奶類	3杯
蛋白質	每天5.5安士 三安士的肉相等於一副撲克牌的大小
·海鮮	每星期8安士
·肉類、家禽、蛋	每星期26安士
·堅果、瓜子、豆製品	每星期5安士
油(包含食物本身的脂肪)	27克(約5茶匙油)
可隨意選擇食物的熱量 Discretionary calories	270卡路里



營養美食

黃嘉慧 營養師
Catherine Wong, RD, MPH

黃嘉慧營養師熱衷於創造健康營養美食，現任華埠公共衛生局營養主任。在加州柏克萊大學及洛杉磯大學取得營養學士及碩士學位。曾應聯合國邀請到中國培訓醫生及營養師，並曾獲美國營養協會頒贈之「傑出青年營養師」獎，美國心臟協會和美國癌症協會多項獎狀。本專欄資料由三藩市公共衛生署華埠公共衛生局贊助提供。



不同年齡的營養需求

我們的身體在不同年齡有不同的需求，例如20多歲時的飲食方式應該與40多歲時有些分別。今期我會和大家講解如何調整你的飲食習慣來滿足每個十年的特定需求，從而建立和保持最健康的身體。

青少年至20歲：建構骨骼

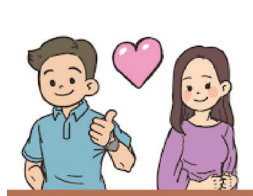


由青少年到20多歲的時候，你仍在增加骨密度，18-20歲時達到顛峰骨質量的90%，大概30歲開始慢慢流失。所以青少年至20歲這十年是建立強健骨骼的重要時刻。注意攝取充足的鈣質，它不僅可以強健骨骼，而且對健康的肌肉、神經和心臟也很重要。從19歲到50歲，男性和女性每天都需要1,000毫克鈣質。建議多進食高鈣質食物，例如低脂或脫脂奶製品（牛奶、酸乳酪、芝士）、加鈣豆漿、豆類、綠葉蔬菜、杏仁和連骨罐頭魚。

所以青少年至20歲這十年是建立強健骨骼的重要時刻。注意攝取充足的鈣質，它不僅可以強健骨骼，而且對健康的肌肉、神經和心臟也很重要。從19歲到50歲，男性和女性每天都需要1,000毫克鈣質。建議多進食高鈣質食物，例如低脂或脫脂奶製品（牛奶、酸乳酪、芝士）、加鈣豆漿、豆類、綠葉蔬菜、杏仁和連骨罐頭魚。



20+至30+歲：生育孩子



很多女性在20多至30多歲時生孩子，這使得葉酸成為這二十年的重要營養素。葉酸有助預防胎兒患上神經管發育缺陷(neural tube defects)，例如脊柱裂(spina bifida)。2020-2025年美國人膳食指南建議計劃懷孕的女性每天從添加葉酸的食品或葉酸補充劑中攝入400至800微克葉酸，此外還應攝入以天然形式提供葉酸的食物。許多麵包和穀物產品都添加了葉酸，而許多水果和綠葉蔬菜都是葉酸的良好來源。如果你計劃懷孕，醫生可能會建議葉酸補充劑。

另外，這時候男性和女性都應該開始思考如何預防隨著年齡增長而變得更加普遍的慢性病。建議遵從健康均衡的飲食模式，以全穀類、豆類、水果、蔬菜、堅果和種子等植物食物為基礎，有助於降低患上2型糖尿病、冠心病和某些癌症等慢性病的風險。避免太極端的節食方式，這會導致體重反復下降和反彈上升的循環。極端節食和體重循環與血管疾病和骨質疏鬆症的風險增加有關。



30+至40+歲：維持健康



30多歲和40多歲是多吃水果和蔬菜的好時機，它們含有促進健康的維他命、礦物質和抗氧化素。這個年齡段的成年人每天至少需要1.5至2杯水果和2.5至3杯蔬菜。每月嘗試幾次新的水果或蔬菜，探索新口味。嘗試吃水果作小食，代替糖果或薯片。製作蔬菜沙律，用水果冰沙代替汽水或波霸奶茶。如果你不喜歡生蔬菜的味道，可以炒菜或嘗試用焗爐烘烤蔬菜，這樣可以帶出它們天然的甜味。

另一種重要的營養素是膳食纖維，它有助於預防心臟病和某些癌症。31至50歲的女性和男性每天分別需要約25克和31克膳食纖維。大多數成年人只進食到這個數量的一半左右。幸運的是，你為維他命和礦物質而吃的水果和蔬菜也富含膳食纖維，全穀類和豆類也是其他很好的纖維來源。



40+至50+歲：



這二十年女性會經歷更年期前期和更年期，這段時期的荷爾蒙波動會導致新陳代謝和體重發生變化。與其通過極端節食來保持停經前的體型，不如努力接受不斷變化的身體，並專注於留意食物份量和經常做體力活動。男性也需要考慮隨著年齡增長而發生的變化。40歲左右，身體的卡路里需求開始減少。如果繼續進食和年輕時同數量的卡路里，就會導致體重增加。建議成年人每星期至少150分鐘的中等強度體力活動，例如急步走和踏單車。



另一種重要的營養素是維他命D。它對骨骼健康至關重要，有些研究指出它亦可以降低患某些癌症、心臟病和傳染病的風險。維他命D很難從一般飲食中獲取足夠份量，因為它的食物來源不多。最好的來源是富含脂肪的魚類，如三文魚和鱒魚、添加維他命D的牛奶和穀物，以及雞蛋。19至70歲的女性和男性每日建議維他命D攝入量為600IU，但大多數成年人攝入不足。你可以諮詢醫生或註冊營養師，了解你是否需要維他命D補充劑。

60+歲：蛋白質



隨著年齡的增長，我們會慢慢流失肌肉。蛋白質以及定期的力量鍛煉運動（如深蹲、阻力帶）對於維持肌肉至關重要，攝入足夠的蛋白質也可能與骨骼健康有關。六十多歲的女性和男性每天分別需要5至5.5安士的蛋白質食物，最好是全分布於幾餐進食蛋白質。蛋白質來源包括瘦牛肉、雞肉、魚肉、豬肉和羊肉。如果你不喜歡肉類，可以在雞蛋、豆類、豆腐、堅果、低脂或脫脂牛奶、酸乳酪和芝士中找到蛋白質。



維他命B12是另一種重要的營養素，它可以幫助身體製造紅血球並保持大腦和神經系統的健康。然而，隨著年齡的增長，我們吸收維他命B12的能力會下降。你可以從任何來自動物的食物獲得B12：肉類、魚類、奶製品、雞蛋，以及添加了B12的食品。和你的醫生談談，看看你是否需要B12補充劑，特別是如果你的飲食是以素食為主。

每個十年都會帶來特定的健康問題和不同的營養需求。遵從適合你年齡的飲食方式，幫助你健康度過每個十年。

Reference: Ellis, E. (2020, September 10). Eat right for life. Academy of Nutrition and Dietetics. Retrieved February 2, 2023, from <https://www.eatright.org/health/wellness/healthful-habits/eat-right-for-life>

(本期鳴謝註冊營養師黃漪霖/Vivian Wong R.D. 協助撰寫文案)



營養美食

黃嘉慧 營養師
Catherine Wong, RD, MPH

黃嘉慧營養師熱衷於創造健康營養美食，現任華埠公共衛生局營養主任。在加州柏克萊大學及洛杉磯大學取得營養學士及碩士學位。曾應聯合國邀請到中國培訓醫生及營養師，並曾獲美國營養協會頒贈之「傑出青年營養師」獎，美國心臟協會和美國癌症協會多項獎狀。本專欄資料由三藩市公共衛生署華埠公共衛生局贊助提供。

防止血管閉塞的飲食智慧



二月是全國心臟月，提醒大家重視心臟健康。最近在歐洲心臟學會(European Society of Cardiology)的Cardiovascular Research雜誌發表了一項研究，分析和整合了各種食物和心血管疾病關係的最新證據。總體來說和美國心臟協會在2019和2021年的飲食建議相似，都是建議大家少吃鹽和動物性食物，增加植物性食物(如全穀類、水果、蔬菜、豆類和堅果)，用橄欖油和其他富含不飽和脂肪的油取代牛油和其他動物脂肪。但是，該項研究對於不同的肉類和穀類有更細緻的分類和建議，更提及了有關咖啡、茶和朱古力的數據。今期我和大家詳細講解。

肉類及其替代品

該研究在Pubmed數據庫中檢索了有關心血管疾病的各項研究，並對各研究結果的薈萃分析。最新的證據顯示應該將紅肉(豬、牛、羊)和白肉(即家畜，如雞、火雞、鴨)區分開來，因為適量的白肉與心血管疾病風險沒有關係，即不會增加亦不會降低風險。但是紅肉則會增加風險，應限制在每星期不多於2份，每份100克(約3.5安士，1安士等於一隻麻將牌大小)。因為紅肉有較高的飽和脂肪(Saturated Fat)和血紅素鐵(Heme Iron)，兩者都會增加動脈硬化風險，每天額外增加100克的紅肉類攝入量，冠心病發病率就會增加25%。而加工過的紅肉(如煙肉、香腸、臘腸、午餐肉)更應限制在只是偶爾食用。

魚類是一個可以用作替代紅肉的健康選擇，最新證據顯示魚類有助減低冠心病的風險，建議每星期2-4份，每份150克(約5.3安士)。豆類亦是很好的紅肉替代品，豆類富含纖維，可以改善血脂和餐後血糖。此外，豆類還有葉酸(Folic Acid)和植物營養素(Phytochemicals)等多種有益心臟健康的營養成份。研究發現每星期進食4份豆類，每份180克(約6.3安士)，可以同時降低冠心病和心血管疾病的風險。

雞蛋 過去，人們對雞蛋的食用量較為謹慎，原因是擔心雞蛋的膽固醇含量高，可能會導致血液膽固醇水平上升。然而，我們身體對於膳食膽固醇的反應受很多因素影響，例如飲食的其他特徵—高飽和脂肪/或低纖維含量，可以增強血液膽固醇對膳食膽固醇的反應。另外，基因也會影響，研究顯示大部份人如果每天進食300-600毫克的膳食膽固醇量，對血液膽固醇水平只有很少影響，這相當於每星期三份，每份兩個雞蛋。

奶類 全脂奶製品(Full Fat Dairy Products)傳統上被認為對心臟健康有不良影響，因為它的飽和脂肪含量高。但是，最新的證據顯示，

在均衡飲食的前提下，無論是全脂還是低脂奶製品，只要適量，都與心血管疾病風險增加無關。研究員認為這是因為全脂奶製品含有一些有益心臟健康的中鍊和奇鍊飽和脂肪(Medium-Chain and Odd-Chain Saturated Fats)。到底我們是否需要用低脂奶製品來代替全脂，這個問題一直存在著爭議，美國心臟協會和美國農業部仍然建議我們選擇低脂或脫脂的奶製品。如果本身有高血脂或家族性高膽固醇問題，或想要減輕體重，低脂或脫脂的奶製品應該是較好的選擇。

發酵過的奶製品(如酸乳酪)含有益生菌具有抗氧化、抗血小板聚集和抗炎特性，可以降低膽固醇和血壓水平和減低動脈硬化風險。因此這份研究建議酸乳酪的份量比牛奶多，建議每天一份原味酸乳酪，而牛奶每星期不多於3杯。

蔬菜水果 最新的證據和美國心臟協會同樣建議多吃蔬菜水果，它們有多種有益心臟健康的營養素，例如纖維和多酚(Polyphenols)，對血脂、血糖、代謝和降低炎症都有幫助。建議

蔬菜和水果每天各吃2份，每份200克(約7安士)。

穀類 一直以來我們都知道全穀類(如糙米、全麥麵包、全麥麵條、燕麥)比精製穀類(如白米、白麵包、白麵條)更健康，美國心臟協會建議每天有一半的穀類應該來自全穀類。最新的研究根據穀類的升糖指數(Glycemic Index，簡稱GI)分類得更細緻：全穀類、低GI精製穀類、高GI精製穀類。GI用於衡量食物對血糖值的影響，高GI值的食物其所含醣類會被迅速分解然後吸收，導致血糖急劇上升再下降。反之，低GI值的食物其所含醣類會被緩慢分解和吸收，讓血糖水平的上升和下降更加緩慢與平衡。研究發現高GI的精製穀類(即白麵包、白米飯)與動脈硬化風險升高有密切相關，因此，每星期食用量應限制在不多於2份，否則應以全穀類食物和低GI精製穀類(即意大利面、玉米餅)代替。

咖啡和茶 咖啡裡含有許多活性化合物，有些對心臟健康有益，有些則有不良影響。最新的

證據顯示適量的咖啡(每天最多3杯)有助降低心臟病風險。但如果有心律不正和高血壓的人應諮詢醫生。喝茶亦有利心臟健康，每天喝3杯茶可降低冠心病風險20%。兒茶素可預防動脈硬化，並具有抗氧化特性，可防止壞膽固醇的氧化。

朱古力 朱古力含有多酚(Polyphenols)和聚合花青素(Polymeric Proanthocyanidin)，它們可以減低氧化作用和活化血小板，以預防動脈硬化。過量朱古力可能會導致體重增加，研究建議每天可進食最多10克黑朱古力。

每個人的身體狀況和家族病史都不同，可諮詢你的醫生和營養師，製定最適合你的健心飲食！

Reference: (1) Riccardi, G., Giosuè, A., Calabrese, I., & Vaccaro, O. (2021). Dietary recommendations for prevention of atherosclerosis. Cardiovascular Research, 118(5), 1188-1204. <https://doi.org/10.1093/cvr/cvab173>
(2) Lichtenstein, A. H., Appel, L. J., Vadiveloo, M., Hu, F. B., Kris-Etherton, P. M., Rebholz, C. M., Sacks, F. M., Thorndike, A. N., Van Horn, L., & Wylie-Rosett, J. (2021). 2021 dietary guidance to improve Cardiovascular Health: A Scientific Statement from the American Heart Association. Circulation, 144(23). <https://doi.org/10.1161/cir.0000000000001031>

(本期鳴謝註冊營養師黃漪霖/Vivian Wong R.D.協助撰寫文案)

每天
2份

蔬菜

(每份200克/約7安士)
如: 沙律 椰菜 蕃茄 茄子

水果

(每份200克/約7安士)
如: 蘋果 橙 藍莓 香蕉

全穀類

如: 糙米 全麥麵包
全麥麵條 燕麥

每天
1份

低 GI 精製穀類

如: 意大利面 玉米餅
蒸穀米(Parboiled Rice)

堅果和瓜子

(每份30克/約1安士)
如: 杏仁 核桃 南瓜子

初榨橄欖油

或非熱帶植物油
如: 大豆油 芥花籽油 葵花籽油

原味酸乳酪

(每份200克/約7安士)

每周
4份

豆類

(每份180克/約6.3安士)
如: 扁豆 鷹嘴豆 黃豆製品

魚

(每份150克/約5.3安士)

如: 沙丁魚 三文魚 貝殼類

白肉

(每份100克/約3.5安士)
如: 雞 火雞 鴨

雞蛋

(每份2個)

芝士 (每份50克/約1.8安士)

牛奶

(每份1杯)

每周
不多於
3份

高 GI 精製穀類

如: 白麵包 白米飯 餅乾

紅肉

(每份100克/約3.5安士)

如: 豬 牛羊

牛油

加工過的紅肉

如: 煙肉 香腸
臘腸 午餐肉

每周
不多於
2份

只是
偶爾食用



營養 **美食**

黃嘉慧 營養師
Catherine Wong, RD, MPH

黃嘉慧營養師熱衷於創造健康營養美食，現任華埠公共衛生局營養主任。在加州柏克萊大學及洛杉磯大學取得營養學士及碩士學位。曾應聯合國邀請到中國培訓醫生及營養師，並曾獲美國營養協會頒贈之「傑出青年營養師」獎，美國心臟協會和美國癌症協會多項獎狀。本專欄資料由三藩市公共衛生署華埠公共衛生局贊助提供。



蔬果添活力 營養過兔年

各位讀者，兔年好！在此謹代表華埠衛生局祝各位在兔年身壯力健、萬事勝意，有個健康的身體做自己喜歡的事情！要身體健康就應該從選擇開始。選擇營養的食物、選擇低脂低糖、選擇健康的烹飪方式、選擇適合的份量、選擇蔬果、選擇運動、選擇健康人生！我們現在就開始行動起來！



送禮同時亦送健康

春節拜年時大家都習慣送上禮物表達心意，食品是最常見的新年賀禮。曲奇、糕餅、糖果、朱古力等零食雖然美味，但都含有高糖份、反式脂肪(Transfat)和高飽和脂肪(Saturatedfat)，進食這些食物會增加血管閉塞的風險。建議大家可送贈水果作為健康賀年禮品。水果不單含有豐富的營養和食物纖維，亦寓意著過一個豐收(Fruitful)年，十分好意頭！



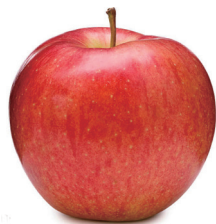
桔子 寓意大吉大利，含豐富的維他命C亦含有維他命A。維他命C可增強身體的抵抗力，有助傷口癒合，而維他命A有助保護視力。選購桔子時要選擇有莖有葉，較飽滿和重身的，如存放在冰箱，可保存達一星期。

橙 寓意金錢碌碌，含豐富的維他命C，食物纖維和葉酸。葉酸是維他命B的一種，參與製造紅血球，可降低胎兒先天缺陷的風險。選購橙時要選擇薄皮，較飽



滿和重身的，一般薄皮橙比厚皮橙更多汁。如保存冰箱內，最多可存放達兩星期。

蘋果 寓意平平安安，含豐富的食物纖維，防止便秘。選購蘋果時要選擇有莖有葉，光滑和結實的，避免選擇有瘀傷的。如將蘋果存放在冰箱，可保存達三個月。有關其他水果的好處和營養價值，有興趣者可上網瀏覽網站每月豐收(harvest of the month): www.harvestofthemonth.cdph.ca.gov



除此之外，還可考慮贈送富含蛋白質和纖維的藜麥(quinoa)、低糖全麥纖維餅、未經油炸且無額外加鹽的堅果。堅果含有不少對心臟健康有益的不飽和脂肪(Unsaturatedfat)，又含豐富的蛋白質和食物纖維。要注意的是由於長者的咀嚼及消化能力較弱，較硬的堅果未必適合長者，所以選擇水果或含豐富營養的藜麥更好。

自製健康新年糕點

新春佳節，我們總喜歡在家製作一些糕點來招待親朋好友。此時，只要你加入一些心思和技巧，就能把健康元素加上可口美味，帶給你的家人，讓快樂加倍。

實際上，操作很簡單。你只需要對最拿手的點心在材料搭配、烹飪方式上稍作修改，就能如願以償。例如：營養的新年糕點可以減少麵粉的份量，加入一些蕃薯蓉，令口感更滑和味道更佳；蘿蔔糕裏添加一些南瓜，可增加營養濃度；做年糕的時候，用脫脂淡奶代替部份水份，可增添美味及鈣質濃度；而甜品中的糖份和脂

肪各減少三分之一，風味依然。

有節制地進食高熱量食品

俗話說，少吃多滋味，除了要聰明選購食品和使用明智的烹飪方法外，我們還要有節制地吃，因為新年所吃零食的熱量往往都很高。

對於那些高熱量和高脂肪食品應該淺嘗即止，例如：肉乾的脂肪含量非常高，吃一塊肉乾相等於攝取一個半茶匙的油。建議你若要以肉乾招待親友，不妨試著把肉乾切成小塊狀，盛在精緻的小碟子上，一樣大方得體。花生、瓜子或乾果由於其體積小，邊聊邊吃的話不知不覺中就吃過量了。建議大家以小碗裝上，吃完了就停止。還有，要盡量減少吃油炸食物，在市面上購買的油炸食物如煎堆、油角、蛋散等，通常使用的經反覆加熱高溫的油，這類食品多吃不利健康。

在歡慶佳節時，應特別注意長者飲食，由於長者的咀嚼及消化能力較弱，應選擇較軟或已切碎的食物，以幫助進食及消化，如：「老少平安」——切碎腐皮，加入雜菜粒、帶子粒或肉丁，既有營養，又好意頭。另外，賀年食品豐富，很容易因吃過量而引起消化不良，所以，應盡量避免小朋友進食過量賀年零食而影響正餐，甚至食滯或引起身體不適。

健康目標過新年

新的一年希望各位有新的健康目標，嘗試用不同的健康材料創造新的美食。在這裏介紹大家用亞麻籽(Flaxseed)加入日常飲食。

市面上看到的亞麻籽產品不但富含營養素，而且食用方便，因此一直受喜愛健康飲食人士的歡迎。亞麻籽是一種棕紅色的籽實，含有豐富的食物纖維和奧米加-3脂肪酸。亞麻

籽所含有的脂肪酸(Essential fattyacid)稱α亞麻油酸(Alpha-linolenicacid)。當進食α亞麻油酸後，身體會將α亞麻油酸轉化為兩種的奧米加-3脂肪酸，分別稱為二十二碳六烯酸(Docosahexaenoicacid)和二十碳五烯酸(Eicosapentaenoicacid)。進食含奧米加-3脂肪酸食物有很多益處，包括可幫助降低患心臟病的機會和降低膽固醇。美國心臟協會(American Heart Association)一項研究指出，進食亞麻籽可幫助患有高血壓病人降低血壓。



進食亞麻籽時，提議大家購買已磨成粉末的亞麻籽(Flaxseed powder)，因為磨成粉末的亞麻籽比較容易吸收。如果進食完粒的亞麻籽，身體不一定能完全消化，導致腸道不能吸收，令身體未能全面吸收亞麻籽的營養。很多人喜歡在煮食時加入磨成粉末的亞麻籽，例如：焗麵包，曲奇餅等。大家亦可考慮將一茶匙的亞麻籽粉末加入早餐或飲品。因為亞麻籽富含食物纖維，所以進食的時候要注意多飲水。

除了注意飲食、多吃蔬菜、每日多喝水還要運動。堅持運動是保持健康的良方，只要每天運動三十分鐘，便能減低慢性疾病。

祝各位都擁有健康又活力充沛的兔年！



營養美食
黃嘉慧 營養師
Catherine Wong, RD, MPH

黃嘉慧營養師熱衷於創造健康營養美食，現任華埠公共衛生局營養主任。在加州柏克萊大學及洛杉磯大學取得營養學士及碩士學位。曾應聯合國邀請到中國培訓醫生及營養師，並曾獲美國營養協會頒贈之「傑出青年營養師」獎，美國心臟協會和美國癌症協會多項獎狀。本專欄資料由三藩市公共衛生局華埠公共衛生局提供。



二月是情人節，亦是全國心臟月。很多人都會花心思送禮物給重要的人。在這個這麼有“心”的日子裡，為大家送上一些健康心臟飲食心得，讓大家有一個健康的心臟，去感受身邊的人對你的愛。

很多人喜歡在情人節送朱古力糖果給愛侶或朋友，以表示愛意和感謝。建議大家送禮時可選擇鮮花、黑朱古力或用黑朱古力覆蓋着的堅果(chocolate covered nuts)。因為一般糖果只含糖份而沒有其他對身體有益的營養素。而有夾心或奶油的朱古力糖則含太多附加糖分。在白朱古力、牛奶朱古力和黑朱古力中，黑朱古力的抗氧化物含量最高，所以比較健康，是較佳的選擇。但是所有朱古力含有相約份量的飽和脂肪，飽和脂肪不利心臟健康，所以黑朱古力份量都要節制。用黑朱古力覆蓋着的堅果也是一個不錯的選擇，可以同時吸取黑朱古力的抗氧化物和堅果中健康的飽和脂肪酸。但也要注意份量，即使是健康的脂肪，多吃了也會導致體重上升。

DASH飲食計劃

你有聽過DASH飲食嗎? DASH 全名是 Dietary Approach to Stop Hypertension (用飲食來阻止高血壓)。DASH飲食是一個很著名的飲食計劃，很多主要的健康組織都推薦DASH飲食計劃來有效地降低血壓、膽固醇、及LDL(壞膽固醇)。美國新聞與世界報導(U.S. News & World Report)連續二年把它評為最佳整體飲食餐單 (Best Diet Overall)。DASH飲食能平均降低血壓7mmHg/4mmHg (上壓/下壓)，有高血壓的人士能平均降低血壓12mmHg/6mmHg。與傳統的美式飲食習慣相比，該飲食計劃增加了蔬果進食量，更多選擇低脂或脫脂乳製品，並減少了總脂肪、飽和脂肪和膽固醇的食用量；強調減少進食紅肉、甜食、糖和含糖飲料；含有豐富的礦物質，如：鉀質、鈣質和鎂質等，它們都有助於降低血壓。

以下是DASH飲食計劃有關各類食物一天進食的指引 (一安士約於一隻廣東麻雀牌大小)：

食物類別	每日份量	一份等於多少?
蔬菜	4-5	1杯沙拉、半杯煮熟的菜
水果	4-5	1個中型水果、半杯果汁
奶類	2-3	1杯低脂/脫脂牛奶或酸乳酪
穀類	6-8	1片麵包 半杯煮熟的米飯
肉類	6安士以下	1安士煮熟的瘦肉、家畜或魚類
脂肪/油	2-3	1茶匙蔬菜油或人造黃油、2湯匙沙拉醬
糖果及附加糖	每星期5份以下	1湯匙砂糖或果醬、半杯冰凍果子露(Sorbet)
堅果和豆類	每星期4-5份	1/3杯堅果、2湯匙瓜子 半杯煮熟的豆類

健康心臟飲食從吃早餐開始

當你吃早餐時，可能會在麵包上塗牛油，你有沒有想過人造牛油也可以幫助降低膽固醇?市面有一些人造牛油(Margarine)，如：Benecol和TakeControl，它們添加了甾醇酯(StanolEster)，可幫助降低血液中的低密度脂蛋白(LDL-Cholesterol)，低密度脂蛋白會增加膽固醇積聚在血管內的機會，亦即「壞膽固醇」。有「壞膽固醇」，亦有「好膽固醇」，它就是高密度脂蛋白(HDL-Cholesterol)，能去除積聚在血管內的膽固醇，並使膽固醇被運至肝臟然後排出體外。進食含有單元不飽和脂肪(Monounsaturated Fat)的食物有助於減低體

內的壞膽固醇，更能降低血液中的總膽固醇，例子有：牛油果、橄欖油、油菜籽油等。多元不飽和脂肪 (Polyunsaturated Fat) 則會降低血液中的總膽固醇，包括好的和壞的，它多來自植物油，如：粟米、葵花子、黃豆等。

在食物標籤上，我們會看到總脂肪、飽和脂肪、反式脂肪和膽固醇，它們都會對心臟健康造成不良的影響。總脂肪的進食量不應超過我們整天進食熱量的20%-35%，飽和脂肪的進食量不應超過我們整天進食熱量的10%，過量進食飽和脂肪會增加血液中的膽固醇。反式脂肪多來自經過「氫化作用」的植物油，如：植物性奶油和條狀的人造牛油，它會使血液中的總膽固醇和壞膽固醇增加並降低好膽固醇，亦會增加身體的三酸甘油酯(Triglycerides)，增加中風、心臟病和其它心臟疾病的機會。所以反式脂肪的進食量不應超過我們整天進食熱量的1%。市面上的烘烤食品，例如：餅乾、曲奇餅及蛋糕，都是反式脂肪的來源，我們應盡量少吃。以一個2000卡路里的餐單為例，總脂肪不應超過55-77g(一個雙層煙肉芝士漢堡就含有54g脂肪)，飽和脂肪不應超過15g，如：1杯全脂奶含有5g的飽和脂肪，如果我們一天喝3杯全脂奶，就已經達到飽和脂肪進食量的上限。不能再吃其它含有脂肪的食物。

進食各種不同的蔬果

蔬菜和水果含有很豐富的維生素、礦物質、纖維及植物元素，而且蘊含的熱量不高。選擇紅色、橙色、深綠色等不同顏色的蔬果，如蕃茄、蕃薯和西蘭花，既能為餐碟增添色彩，又可以吸收到不同的營養素。多選擇新鮮的水果，而非果汁，增加纖維素的進食量。購買罐

頭蔬果時，切記要選擇無加鹽(no salt added)及無附加糖(no added sugar)的。在日常的烹調中，我們可以減少肉類，多用蔬果來代替，如煎肉餅時加入蔬菜例如蓮藕，亦可用水果和蔬菜作為小食，以增加每日的蔬果進食量。

每週多吃海鮮

不論你本身有沒有心臟病，每週吃8安士各種類的海鮮，都可減低因心血管疾病引致的死亡率，因為它們含有奧米加3脂肪酸。研究顯示進食建議份量的海鮮，其健康益處大於因水銀引起的壞處。在美國較常見的「高奧米加3脂肪酸、低水銀」的海鮮有：三文魚、鯡魚、鱒魚和太平洋鯖魚。

選擇低脂蛋白質

瘦的牛肉和豬肉、雞肉、火雞、豆類或豆腐都是很好的低脂蛋白質來源，它們既提供我們日常所需的蛋白質，又不會包含太多脂肪。改用瘦肉(leanmeats)、肉眼(loin)、腿肉(round)、柳枚(tenderloin)等較瘦的肉類，不用排骨(ribs)、腩肉(belly meats)可省掉很多脂肪。

以上為大家介紹了很多有關心臟健康的知識，包括DASH飲食計劃、人造牛油和各類脂肪對心臟健康的影響，並建議大家留意鈉的進食量、多吃全穀類、進食各種不同的蔬果、每週多吃海鮮、選擇低脂蛋白質和奶類製品並使用健康的烹調方法。請從現在這一刻開始就在你的生活中作出改變，向健康的心臟踏出第一步。

在這情人節，和各位分享我喜愛的美味低脂蘋果蛋糕和馬荳糕的食譜。祝各位情人節快樂！



用料：

糖 1¼杯、菜油 ¼杯
蛋 2隻、麵粉 2杯
鹽 1茶匙、玉桂粉 1茶匙
梳打粉 1茶匙、蘋果、切粒 4杯
蘋果醬 ¼杯、噴霧式菜油
蘋果、切塊(裝飾糕面) 2杯

做法：

- 1) 烤爐預熱至350°F。
- 2) 大碗裡將糖、油、和蛋一起拌勻。
- 3) 另一大碗裡將麵粉、鹽、玉桂粉和梳打粉混合，加入蛋糊裡拌勻。
- 4) 再將蘋果粒和蘋果醬加入拌勻。
- 5) 用噴霧式菜油噴勻烤盆，把蛋糊倒入，放烤爐燜至金黃熟透，約1小時。
- 6) 取出蛋糕，把蘋果塊擺放在蛋糕面作裝飾，即可供吃。

蘋果蛋糕



馬荳糕

用料：

馬荳 ½磅
糖 1½杯
水 4杯
脫脂淡奶 2杯
低脂椰奶 1杯
粟粉 1杯
菱粉 ½杯

做法：

- 1) 用少量清水以慢火煮熟馬荳，撈出留用。
- 2) 糖和水(三杯)煮成糖水後，加淡奶椰汁，一起攪均仍以慢火烹煮。
- 3) 豆粉、菱粉和水(一杯)開成糊狀，慢慢加入煲內和淡奶料一同攪拌，煮熟。
- 4) 加入馬荳，再拌勻，倒進淺盆內，待冷卻後，放進雪櫃冷藏。