



促进健康及预防疾病的要诀

- ❖ 均衡饮食
- ❖ 适量运动
- ❖ 生活有规律
- ❖ 注意个人卫生及环境卫生
- ❖ 无不良习惯如吸烟、酗酒、滥用药物
- ❖ 保持心境开朗

小心食品广告

一般健康人士只要奉行均衡饮食都能从日常饮食中摄取足够的营养。食品广告是用来提升食品的销售量，消费者应小心看清健康食品的成分，客观分析食品广告的内容。如有特别需要，购买前应咨询你的家庭医生，以免影响身体健康。



「健康食品」 睇真啲



「健康食品」近年备受关注，多种号称能预防心脏病、癌病、便秘、排毒及美颜的食品纷纷在各类型的商店出售。究竟这些「健康食品」是否真的健康？而我们又是否有需要服用呢？以下有关几种「健康食品」的资料供大家参考。

「健康食品」	主要成份	食物来源	注意事项
鱼油	<ul style="list-style-type: none"> ● 奥米加 3 (Ω-3) 脂肪酸 (包括 EPA(二十碳五烯酸)、DHA (二十二碳六烯酸)) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 含奥米加 3 脂肪酸的海产包括鲑鱼、鲭鱼、沙丁鱼等。 ● 此外，α-亚麻酸 (α-linolenic acid, ALA) 亦是其中一种奥米加 3 脂肪酸。核桃、亚麻籽、奇亚籽含有 α-亚麻酸。 * α-亚麻酸 (ALA) 进入身体后，部分可转化成 EPA 和 DHA 给身体使用。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 奥米加 3 脂肪酸会抑制血小板功能，妨碍血液凝结。服用薄血丸 (warfarin) 人士应避免服用高剂量的鱼油产品。
鱼肝油	<ul style="list-style-type: none"> ● 奥米加 3 (Ω-3) 脂肪酸 (EPA, DHA) ● 维他命 A ● 维他命 D 	<ul style="list-style-type: none"> ● 含奥米加 3 脂肪酸的食物包括鲑鱼、鲭鱼、沙丁鱼、核桃、亚麻籽、奇亚籽等。 ● 含维他命 A 的食物包括脂肪含量较高的鱼类 (例如鲑鱼、鲭鱼)、蛋黄等。 ● 含类胡萝卜素的食物包括胡萝卜、菠菜、西兰花、木瓜、西红柿、番薯等。 * 类胡萝卜素中的 β-胡萝卜素能在体内转化成维他命 A。 ● 含维他命 D 的食物包括蛋黄、脂肪含量较高的鱼类 (例如：鲑鱼、鲭鱼) 等。 ● 另外，晒太阳时，皮肤也会制造维他命 D。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 奥米加 3 脂肪酸会抑制血小板功能，妨碍血液凝结。服用薄血丸 (warfarin) 人士应避免服用高剂量的鱼肝油产品。 ● 过量摄取维他命 A，有损肝脏健康。 ● 过量摄取维他命 D 会令血钙和尿钙过高，增加软组织 (如：血管) 钙化风险。
维他命 C	<ul style="list-style-type: none"> ● 维他命 C 	<ul style="list-style-type: none"> ● 含维他命 C 的食物包括柑橘类水果 (例如柑、橙、西柚)、草莓、奇异果、番石榴、西兰花、青椒、含维他命 C 的饮料等。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 过量摄取维他命 C 会出现腹泻情况。 ● 部分添加维他命 C 的饮料含较多添加糖，摄取过量糖分增加肥胖风险。 ● 多吃水果和蔬菜也能补充所需的维他命 C，而且蔬果更含不同抗氧化物，对人体有莫大益处。
益生菌	<ul style="list-style-type: none"> ● 含有对肠道有益的活性微生物 	<ul style="list-style-type: none"> ● 含益生菌的食物包括奶酪、发酵食物 (例如：泡菜)、活性乳酸饮品等。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 蔬果豆类的纤维大部分是肠道菌丛的食物，所以多吃蔬果更能帮助肠道菌丛生长和健康。 ● 部分奶酪和乳酸饮品含较多添加糖，宜选择低糖或无糖产品。
钙	<ul style="list-style-type: none"> ● 钙质 	<ul style="list-style-type: none"> ● 含钙质的食物包括奶类及奶类产品，深绿色蔬菜 (例如：白菜)、沙丁鱼、芝麻等。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 过量摄取钙质会影响锌质吸收。
碘	<ul style="list-style-type: none"> ● 碘质 	<ul style="list-style-type: none"> ● 含碘质丰富的食物包括紫菜、海带、海产、海鱼、鸡蛋、牛奶及奶制品等。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 避免选吃含碘质但高盐或高脂肪的零食。