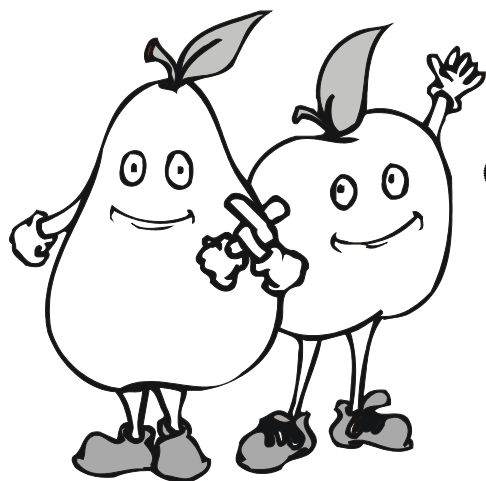




促進健康及預防疾病的要訣

- ❖ 均衡飲食
- ❖ 適量運動
- ❖ 生活有規律
- ❖ 注意個人衛生及環境衛生
- ❖ 無不良習慣如吸煙、酗酒、濫用藥物
- ❖ 保持心境開朗

小心食品廣告

一般健康人士只要奉行均衡飲食都能從日常飲食中攝取足夠的營養。食品廣告是用來提升食品的銷售量，消費者應小心看清健康食品的成分，客觀分析食品廣告的內容。如有特別需要，購買前應諮詢你的家庭醫生，以免影響身體健康。



「健康食品」睇真啲



「健康食品」近年備受關注，多種號稱能預防心臟病、癌病、便秘、排毒及美顏的食品紛紛在各類型的商店出售。究竟這些「健康食品」是否真的健康？而我們又是否有需要服用呢？以下有關幾種「健康食品」的資料供大家參考。

「健康食品」	主要成份	食物來源	注意事項
魚油	● 奧米加 3 (Ω -3) 脂肪酸 (包括 EPA(二十碳五烯酸)、DHA (二十二碳六烯酸))	● 含奧米加 3 脂肪酸的海產包括三文魚、鯖魚、沙甸魚等。 ● 此外，α-亞麻酸 (α-linolenic acid, ALA) 亦是其中一種奧米加 3 脂肪酸。核桃、亞麻籽、奇亞籽含有 α-亞麻酸。 * α-亞麻酸 (ALA) 進入身體後，部分可轉化成 EPA 和 DHA 給身體使用。	● 奧米加 3 脂肪酸會抑制血小板功能，妨礙血液凝結。服用薄血丸 (warfarin) 人士應避免服用高劑量的魚油產品。
魚肝油	● 奧米加 3 (Ω -3) 脂肪酸 (EPA, DHA) ● 維他命 A ● 維他命 D	● 含奧米加 3 脂肪酸的食物包括三文魚、鯖魚、沙甸魚、核桃、亞麻籽、奇亞籽等。 ● 含維他命 A 的食物包括脂肪含量較高的魚類 (例如三文魚、鯖魚)、蛋黃等。 ● 含類胡蘿蔔素的食物包括胡蘿蔔、菠菜、西蘭花、木瓜、番茄、番薯等。 * 類胡蘿蔔素中的 β-胡蘿蔔素能在體內轉化成維他命 A。 ● 含維他命 D 的食物包括蛋黃、脂肪含量較高的魚類 (例如：三文魚、鯖魚) 等。 ● 另外，曬太陽時，皮膚也會製造維他命 D。	● 奧米加 3 脂肪酸會抑制血小板功能，妨礙血液凝結。服用薄血丸 (warfarin) 人士應避免服用高劑量的魚肝油產品。 ● 過量攝取維他命 A，有損肝臟健康。 ● 過量攝取維他命 D 會令血鈣和尿鈣過高，增加軟組織 (如：血管) 鈣化風險。
維他命 C	● 維他命 C	● 含維他命 C 的食物包括柑橘類水果 (例如柑、橙、西柚)、士多啤梨、奇異果、番石榴、西蘭花、青椒、含維他命 C 的飲料等。	● 過量攝取維他命 C 會出現腹瀉情況。 ● 部分添加維他命 C 的飲料含較多添加糖，攝取過量糖分增加肥胖風險。 ● 多吃水果和蔬菜也能補充所需的維他命 C，而且蔬果更含不同抗氧化物，對人體有莫大益處。
益生菌	● 含有對腸道有益的活性微生物	● 含益生菌的食物包括乳酪、發酵食物 (例如：泡菜)、活性乳酸飲品等。	● 蔬果豆類的纖維大部分是腸道菌叢的食物，所以多吃蔬果更能幫助腸道菌叢生長和健康。 ● 部分乳酪和乳酸飲品含較多添加糖，宜選擇低糖或無糖產品。
鈣	● 鈣質	● 含鈣質的食物包括奶類及奶類產品，深綠色蔬菜 (例如：白菜)、沙甸魚、芝麻等。	● 過量攝取鈣質會影響鋅質吸收。
碘	● 碘質	● 含碘質豐富的食物包括紫菜、海帶、海產、海魚、雞蛋、牛奶及奶製品等。	● 避免選吃含碘質但高鹽或高脂肪的零食。