

# 養和之道



100

ISSUE

68

2022年11月號

今期專題

最緊要「營」  
營養學簡介



歡迎掃描QR Code，  
下載今期《養和之道》。



# 至營食譜 防4高

【全新版 + 48道食譜 (中英對照)】



深入解構高膽固醇、高三酸甘油脂、高血糖及高血壓成因及預防方法

教你解讀營養標籤及識破謬誤陷阱，食得精明

48道中英對照健康食譜易學易煮

養和營養部8位營養師傾力製作



余思行



陳勁芝



周明欣



鄭智俐



莫穎嫻



高咏梅



羅銘駿



陳沛聰

2022年12月有售

定價 港幣 **118** 元

各大書局及以下銷售點均有發售

#### 養和醫院

營養部(跑馬地)

養和家庭醫學及基層醫療中心(跑馬地)

體格健康檢查部(跑馬地)

養和過敏病科中心

醫院飯堂

#### 養和醫健

養和營養治療中心(金鐘)

養和家庭醫學及基層醫療中心(中環)

養和家庭醫學及基層醫療中心(太古)

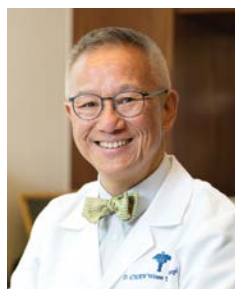
養和家庭醫學及基層醫療中心(丹拿山)

#### 養和東區醫療中心

營養部(港島東)

體格健康檢查部(港島東)

養和家庭醫學及基層醫療中心(港島東)



提及營養師，大多人會想到「減肥」、「卡路里」；其實營養學範疇廣闊，註冊營養師會運用其專業知識，因應病人的身體狀況、病患、治療需要等，提供個人化營養治療及飲食指導。疫情期間，很多人以外賣解決三餐所需，令高膽固醇、高三酸甘油酯、高血糖及高血壓等「4高」問題更趨普遍，不得不防。

今期《養和之道》邀請養和駐院醫生及註冊營養師，就飲食營養及各類相關專業服務範疇撰文，務求讓讀者對營養學有更深入的了解。

不論是提升身體機能、增強抵抗力，還是改善療效，適當及充足的營養是不可或缺。在健康路上或康復過程中，營養師會與病人及其家屬攜手合作，令病人可以保持最佳狀態，克服任何難關，重拾健康和自信。

如欲瀏覽《養和之道》或訂閱下期電子版，歡迎前往 <http://www.hksh-hospital.com/pnewsletter>。



陳煥堂醫生

養和醫療集團首席醫療總監  
養和醫院副院長

## 今期專題： 最緊要「營」 營養學簡介



02 麥片必然健康？



04 輕鬆減肥

從飲食及心理著手



06 解構食物過敏及食物不耐

08 從小促進多元飲食

滿足重要成長需要

10 因應治療補充營養

同行抗癌路



12 善用營養膳食治療

改善長期病患



14 術前術後補充營養

有助促進身體復原

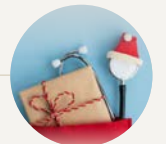


16 慎選餵飼方案

預防營養不良

18 健康飲食四要點

慎防代謝綜合症



## 醫生札記

21 聖誕節，你準備好了嗎？

## 養和資訊

22 周凱旋基金會續推「親愛的妳」  
減輕女病人醫療負擔  
獲更精準癌症治療

23 養和率先採用數碼滴液PCR化驗技術  
精準追蹤血癌患者殘存的微量癌細胞  
監測治療效用及復發徵兆

養和醫院及養和醫療集團獲頒  
「健康同行夥伴大獎」

24 養和醫院獲 NO.1 可持續發展  
醫療服務獎

長者醫健中心(中環)、  
風濕病科中心(中環)  
遷往金鐘養和醫健專科中心

養和營養治療中心進駐  
金鐘太古廣場

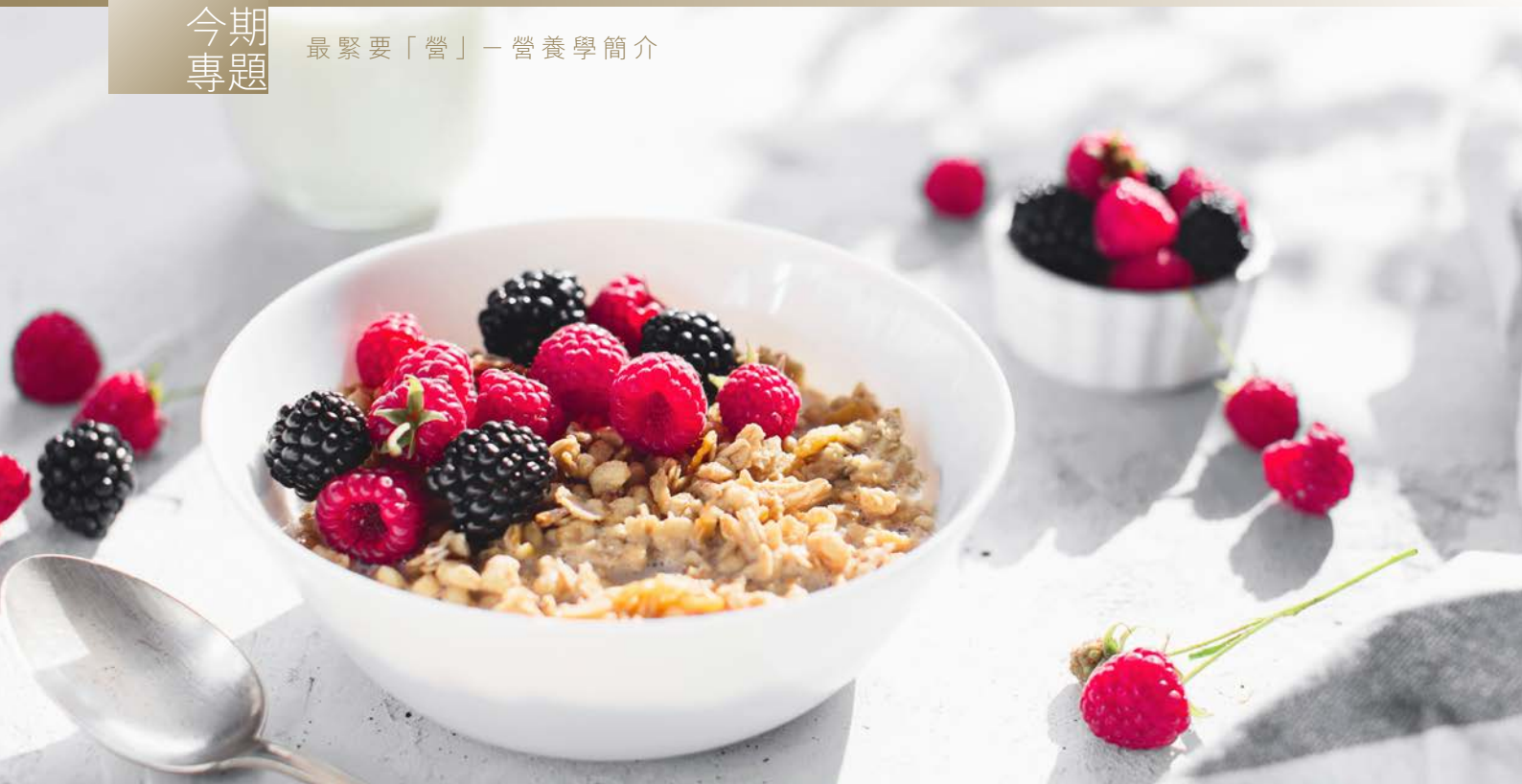
**養和醫療  
YouTube頻道  
正式推出**

歡迎大家訂閱頻道、  
觀看短片及與好友分享！

**SUBSCRIBE**

養和醫療 HKSH Medical Group





林樹春醫生

駐院醫生

# 麥片必然健康？

多年來，市場一直將麥皮定位為健康食品銷售，然而麥皮真的如此健康嗎？

不論是Cereal、Oatmeal、Muesli還是Granola，中文很多時候都將它們統稱為「麥片」，亦即穀物類早餐，看上去容易混淆，大家知道它們有何不同嗎？

在香港常見的穀物類早餐大致可分為四大類，包括穀物片(Cereal flakes)、燕麥片(Oatmeal)、穀麥(Granola)及木斯里(Muesli)，即原味燕麥。

穀物片(Cereal flakes)是四種穀物類早餐中最為人熟悉，屬穀片類別，是指用穀物(通常是玉米或小麥)磨粉塑形後製成的各式穀片，已看不出來原來穀物的形狀。粟米片通常會添加糖粉、食用色素、香料等，其外形多變、口味豐富，最受小朋友歡迎。

香港市面上有不少知名品牌推出的燕麥片(Oatmeal)，食法常以粥狀為主，除穀物外或會加入水果調味，有些亦可加入飯中。燕麥片又分即食、快熟及原片，在製作過程中經過蒸煮、烤焗、切片等加工，故可以生食，惟生食時口感較為乾硬粗糙，不為一般人所接受。

相比於粟米片，穀麥(Granola)保留穀物原本的外形，亦留下較多營養。穀麥不時會添加堅果、果乾等天然食物，以蜂蜜烘烤，看起來呈金黃色。

製作木斯里(Muesli)時會先壓扁穀物，再加入各種果乾、果仁等，未有額外加糖。雖然木斯里的口感不及粟米片，但在四種麥皮當中加工成分最少，營養價值較高，再加上是高纖穀物，帶有甜味或配以酥脆果乾、果仁等。

## 細讀營養標籤 小心高糖陷阱

在任何一家超市的穀物類早餐貨架上，你會看到包裝上寫有「心臟健康」或「含豐富纖維」等字樣。但當你深入了解營養標籤時，麥皮類食品又是否真的健康？現實與大家想像可能有點不同。



根據香港食物安全中心的標準，低糖是指每100克固體食物含少於5克糖。高糖食品是指每100克固體食物含超過15克糖，屬於應較少食用的產品。

要在市面上找到每100克固體食物含少於15克糖的穀物類早餐，已經不易，更遑論低糖穀物類早餐。就以某著名穀物食品品牌的香甜玉米片為例，其每100克固體食物含高達30克糖；另一日本主要零食生產商的雜錦水果穀物麥片，每100克固體食物含高達63.2克糖。

市面上不少穀物類早餐均是高糖陷阱，長期食用會有增磅之虞，糖尿病病人更容易血糖超標。長期超標容易罹患腎病、心臟病或影響視力。

## 留意升糖指數



升糖指數 (Glycemic Index, 簡稱GI) 表示食物對血糖的影響。低GI食物轉化成葡萄糖的速度較慢，餐後血糖升幅相對較少，能更有效控制血糖，降低糖尿病併發症風險，並帶來飽足感，延遲感到饑餓的時間。升糖指數較高的食物有粟米片和可可米。

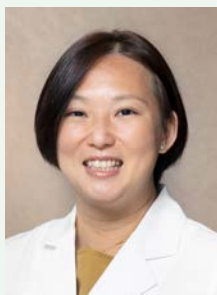
許多穀物類早餐實際是高度加工的穀物，製作時浸泡在糖中，沾滿人工色素和防腐劑。加工食物的營養破壞殆盡，最後只剩下什麼？基本上，一碗高度精製的穀物屢經加工，對你的身體可謂幾乎毫無益處。

## 穀物類早餐以高纖維、低糖及非加工為佳

雖然不少穀物類早餐的糖分較高，但其纖維含量仍有可取之處。根據香港食物安全中心建議，成年人每天膳食纖維的攝取量不應少於25克。100克的生菜或唐生菜，其纖維量亦不足1克(微量)；芥蘭比較好一點，每100克含約2.3克纖維，以一斤芥蘭計(約600克)，纖維量只有13.2克，仍低於建議的成年人每天25克纖維的攝取量，因此，我們很難從單一食物上攝取足夠的纖維量。相比之下，燕麥片不但糖分低(每100克少於2克糖)，每100克纖維量更達10克，所以穀物類早餐是一種很好的纖維來源之一：從不同食物吸收營養，加上均衡飲食，才是精明食家。

穀物類早餐含豐富膳食纖維，常予人健康的印象，但普遍糖分都十分高，有意減肥人士可能會愈食愈肥。選擇穀物類早餐時，應多留意營養標籤，盡可能選擇低糖、低升糖指數和非加工類別。低糖種類可以考慮純燕麥片，其中以原片燕麥較佳；低升糖指數者可考慮木斯里，其升糖指數介乎低至中，視乎成分而定。

此外，來自英國和澳洲的原味大麥餅 (Wheat Biscuits) 穀物類早餐(不是消化餅)屬低糖(每100克含少於5克糖)和高纖(每100克纖維量達到10克)類別，不妨留意。



余思行

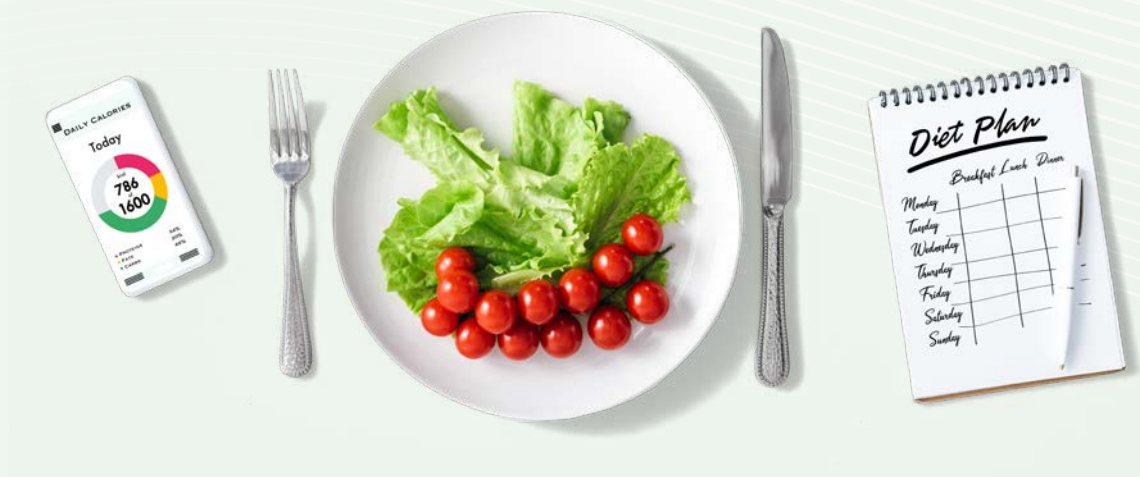
營養部統籌主任  
高級營養師

# 輕鬆減肥 從飲食及心理著手

有意減肥的人士，很多時都會找營養師。對很多人而言，減肥有如終身職業，坊間有很多減肥方法及建議，五花八門，容易令人混淆。

大部分約見營養師的病人，都聲稱自己試過各式各樣的減肥方法，體重短時間下降後又再度反彈，最終不得不尋求專業意見。

減肥原因繁多，有人為了外觀，有人希望健康。保持健康體重，有助預防長期疾病，而在院轉介給營養師的減肥病人，大多想控制糖尿病、高膽固醇或心臟病風險，希望吃得健康，體重維持理想水平。



## 不用全戒碳水化合物

在芸芸成功個案中，大部分都不用完全戒掉碳水化合物或採取生酮飲食(即高脂、高蛋白及極低碳水化合物)。我們相信：只要均衡飲食，不單有助成功減肥，長遠更可保持健康體重。

營養師會先為病人度身訂造一個合適的餐單，並會灌輸相關營養知識、出外進食秘訣及適當份量，而重點是病人仍可吃他們喜歡的食物。

## 心理健康同樣重要

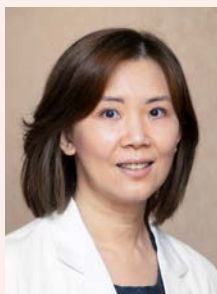
此外，減肥期間保持心理健康，亦是長遠維持健康體重的關鍵。營養師會先了解病人的飲食習慣，按其喜好和生活模式提供個人化餐單。減肥絕不等於要捱餓；病人要食得健康滿足開心，方能成功減肥。改善飲食及生活習慣，配合自己喜歡的運動，是最有效的減肥方法。

此外，很多時只要病人吃得健康，不單會體重下降，對腸胃健康、降低血液膽固醇及血糖水平都有莫大幫助。

有些病人或需要藥物或減肥手術協助，如胃內水球或縮胃手術。營養師會安排病人在手術前接受營養治療，以及在手術後首六個月定期覆診，確保能夠攝取足夠營養素，為他們訂立長遠健康目標，持之以恆，達到理想體重。

## 建立健康飲食習慣

1. 避免飲用高糖分飲品，如汽水、果汁。
2. 選擇高纖碳水化合物，如糙米、蕃薯、全麥意粉。
3. 每天進食兩至三份水果及最少兩碗蔬菜。
4. 蛋白質應以魚、雞蛋、瘦肉、去皮家禽和豆類為主，避免高脂肪肉類，如排骨、肥牛、香腸。
5. 每天一至兩杯高鈣飲品，如脫脂奶、高鈣豆漿、杏仁奶、低脂乳酪或低脂芝士。
6. 限制甜品及零食每週一至兩次。



陳勁芝

過敏研究統籌主任  
高級營養師

# 解構食物過敏 及食物不耐

一聽到食物過敏，很多人會聯想到呼吸困難、血壓驟降，甚至有生命危險。亦有人說食物過敏程度若然輕微，不吃太多相關致敏食物便無大礙。究竟什麼是食物過敏？

進食後引起的不適，可以統稱為「不良食物反應 (Adverse Food Reaction)」，一般分為「食物過敏」及「食物不耐」兩大類，主要以是否與免疫系統有關來區別，而醫學上的食物過敏則與免疫系統有關。



## 食物過敏

食物過敏是源於免疫系統『打錯仗』，錯誤地認為某些食物對身體有害，並產生各種反應，對人體作出攻擊。反應通常會於進食後一小時以內出現，而且每次接觸致敏原後都會出現過敏症狀。

每種食物過敏必定有一個致敏原，而致敏原必須是蛋白質的某一部分，例如牛奶、雞蛋、魚的蛋白質。大部分食物過敏都與「八大致敏原」有關，包括雞蛋、牛奶、小麥、大豆、花生、堅果、魚和貝殼類海鮮。

## 食物不耐

所謂食物不耐，是俗語所指的「唔受得」，有機會是消化/吸收不良或代謝過程引起。

以較常見的乳糖不耐症為例，由於患者體內沒有足夠酵素消化乳糖，乳糖未能充分被消化，導致腹痛及腹瀉等症狀。部分不耐症狀會在進食後出現，如飲酒後頭痛，源於代謝物影響神經系統，而非免疫系統攻擊。

另一方面，食物不耐症患者一般會在大量進食時才有不良反應，症狀或很久才出現，由進食後四小時至一、兩天不等，亦會有累積性情況。

## 營養師專業協助 有助減敏及保持均衡營養

不少食物產品都含有各種致敏原，若同時對多種食物敏感或不耐，對日常飲食難免造成重大影響。患者一方面需要戒口，同時亦要尋找其他合適食物代替，力求均衡飲食。

除戒口外，食物脫敏治療亦是其中一種可行方法。治療期間患者會先嘗試進食極微量致敏食物，然後逐步遞增進食劑量，以減低過敏反應。

無論是戒口還是脫敏治療，營養師均會與醫生合作，為患者計劃治療方案，以便在日常飲食中選擇正確食物。

# 從小促進多元飲食 滿足重要成長需要



高咏梅

營養師  
國際認證哺乳顧問

懷孕、哺乳、嬰幼兒、兒童以及青春期等人生階段，對不同營養素的需求都特別殷切，絕對不容忽視。

飲食得宜不單是能量的泉源，多元化食物更蘊含不同營養素，是最好的良藥。每一位媽媽和孩子都是獨一無二，營養師可根據你的需要，與你商討個人化飲食治療方案，讓媽媽和孩子吃出活力健康。



不同階段的健康飲食要訣	如出現以下情況，可諮詢營養師
<p><b>備孕期：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 夫婦體重管理</li> <li>• 均衡飲食及適量營養補充品</li> <li>• 避免煙酒、保持心境開朗、休息及恆常運動</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 體重過重或過輕</li> <li>• 糖尿/ 高膽固醇/ 高血壓</li> <li>• 貧血</li> </ul>
<p><b>懷孕期：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 均衡飲食配合營養補充品，中、後孕期適量增加營養</li> <li>• 恆常運動，適量增重</li> <li>• 避免煙酒，注意食物安全</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 孕婦/胎兒體重增長不理想</li> <li>• 妊娠糖尿病/高血壓/貧血</li> <li>• 雙胞胎</li> <li>• 各種妊娠不適</li> </ul>
<p><b>產後哺乳期：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 盡早開始正確餵哺母乳</li> <li>• 均衡飲食配合營養補充品，適量增加能量</li> <li>• 逐漸恢復輕量運動</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 母乳餵哺有疑難</li> <li>• 孕期體重增長不理想</li> <li>• 產後修身復原</li> </ul>

不同階段的健康飲食要訣	如出現以下情況，可諮詢營養師
<p><b>嬰幼兒：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 純母乳餵哺至約6個月大，補充維他命D</li> <li>• 約6個月引進固體食物，繼續輔以母乳餵哺</li> <li>• 飲食少量多樣化、包含鐵質、鋅質及優質脂肪食物</li> <li>• 1歲前逐步引入高致敏原食物，預防食物過敏</li> <li>• 共享用餐樂趣，切忌強迫餵食</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 對母乳/配方奶有疑問</li> <li>• 嬰兒早產/過輕</li> <li>• 偏食/營養不良/貧血</li> <li>• 便秘</li> <li>• 嬰兒胃食管反流</li> <li>• 食物過敏</li> </ul>
<p><b>兒童及青少年：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 建立有規律的飲食習慣，正餐外配以高營養小食，減少空熱量零食</li> <li>• 均衡飲食，攝取優質蛋白質及脂肪、纖維、鐵質、維他命D及鈣質等有助發育的營養素</li> <li>• 參與挑選及烹調食物</li> <li>• 體重管理，並建立正確自我形象</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 過重或肥胖</li> <li>• 營養不良/偏食/過輕</li> <li>• 糖尿/高膽固醇/高血壓</li> <li>• 荷爾蒙失調</li> <li>• 飲食失調</li> <li>• 便秘</li> </ul>

## 孕前調養到哺乳期： 守護寶寶「生命最初1,000天」的營養

均衡飲食及運動，再配合適量營養補充劑，能為計劃生育的夫婦、孕產婦和母乳餵哺期的母嬰提供各種所需重要營養素，有助增加受孕機會、舒緩各種妊娠不適，以促進母嬰健康，達至適量增重及穩定血糖。

母乳餵哺對母嬰大有裨益，但有機會遇上困難；營養師可與媽媽一同訂立產後哺乳計劃，令媽媽有信心地哺育新生兒，加速產後傷口復原之餘，產後修身更事半功倍。

## 嬰兒至青春期： 從小為孩子建立正確飲食觀 吃出聰明與健康

坊間流傳著各類飲食迷思，令人十分困惑，加上要預備有營養又吸引孩子的美食，更是充滿挑戰。由引導嬰兒吸吮母乳、正確解讀成長曲線圖表、適時加固，以至準備營養豐富、美味又多元化的正餐及小食以防偏食，再到培養青少年獨立挑選，甚至烹調有營養食物等，營養師都可以按孩子的獨特需要，提供切實可行的營養方案，多方面協助孩子從小建立正確飲食觀。

父母為孩子營養健康把關，把握由嬰兒至青春期人體發育的黃金時期，為他們提供關鍵營養素，不但有助腦部發展、增強免疫力及鍛鍊強健體魄，更可為子女日後的健康奠定良好基礎。

# 因應治療補充營養 同行抗癌路



周明欣

一級營養師

癌症患者的飲食，與其病情及治療息息相關。

透過安排個人化癌症飲食，營養師能夠協助減輕病人症狀及增強免疫系統，同時兼顧食物味道、容易處理和靈活安排等需要。

以同步接受化療及放射治療的頭頸癌病人為例，在治療中、後段（經歷逾20次放射治療），容易因口腔疼痛和味覺喪失而食慾不振，體重下降。

這個時候，營養師就要為病人調整飲食，安排易於咀嚼和吞嚥的食物。選擇流質食物時，必須確保能提供足夠能量和蛋白質，以滿足病人每日的熱量和營養需求，而飲用口服營養補充劑是一個很好的緩解方案。

有些癌症患者在治療期間，體重可能不跌反升，亦毋須飲用口服營養補充劑。他們雖未受食慾下降困擾，惟疲倦感會令活動水平下降。其實不論體重過輕還是過重，都有可能屬營養不良，分別會增加死亡及復發的風險。定期進行營養評估，對排除癌症患者營養不良風險和體重問題至為重要。



## 癌症病人何時需要約見營養師？

若病人的癌症與腸胃系統有關，如原發性癌是胃癌或胰臟癌，又或者癌症已影響腸胃系統，應考慮約見營養師。此外，如病人體重下降多於5%，亦建議諮詢營養師的專業意見。

當然，如病人體重持續上升，或親朋對照料患者的飲食持不同意見，亦建議與營養師磋商，共同商討一個對病人最好的飲食方案。

### 《養和醫健百科》 Vol.8 《至營食譜度癌關》

香港人口日漸老化，患癌人數不斷增加。對抗癌症期間如有充足的營養，可減少因治療引起的併發症，有更好的生活質素。

針對抗癌路上不同階段，養和醫院註冊營養師團隊與讀者分享「補」、「守」、「攻」、「防」的飲食策略，以及簡單易煮的至營食譜，助癌症病人及家人，共渡治療旅程。

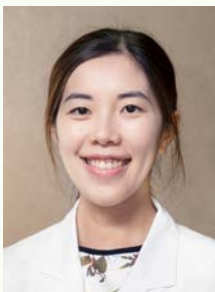
**售價：港幣98元**

養和醫院、養和東區醫療中心、養和家庭醫學及基層醫療中心（中環、丹拿山、太古）  
及各大書店均有發售。





# 善用營養膳食治療 改善長期病患



莫穎嫻

營養師

但凡提及長期病患的飲食，很多人會想到戒口。其實，在改善慢性疾病方面，營養師會先了解病人的飲食和運動習慣，並採用營養膳食治療(Medical Nutrition Therapy)，編制個人化餐單之餘，亦會為病人釐清謬誤，避免因過分戒口而引致營養不良。

近年有越來越多研究發現，腸道健康與慢性疾病，特別是代謝綜合症息息相關，而長遠植物性飲食就能夠令人更精神健康，提升免疫力。本文會以糖尿病、痛風及慢性腎病為例，簡介相關飲食原則。

## 糖尿病

選擇低碳水化合物、高纖維食物(特別是充足的蔬果及全穀而非經加工食物)作低升糖指數飲食，再配合適量的肉、魚、蛋和豆腐，有助餐後血糖穩定，避免如過山車般大起大落。

## 痛風

痛風屬於代謝失調疾病，與一種名為「普林」(Purine)的代謝物有關。研究發現，動物性普林對痛風的影響遠大於植物性普林，而海鮮、過量肉類、含肉類的濃湯或醬汁、大量海鮮乾貨(如燉湯湯料等)，均含大量普林。

痛風病人在飲食方面固然要減少攝取普林，同時亦要多吃蔬果，以及避免過量酒精，多喝開水，建議每天飲用最少8至10杯水或湯。

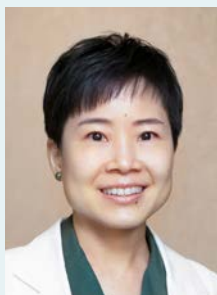
## 慢性腎病

病人洗腎或洗肚前，須維持低鹽/鈉和低蛋白飲食。以一個體重50公斤的病人為例，每天需要約4份優質蛋白質，每一份約為一個麻雀大小的肉類或一隻蛋。此外，病人亦要按比例攝取更多碳水化合物和健康油分，以確保有足夠營養。若定期驗血發現血鉀和血磷過高，更要適當控制飲食份量，有助平衡。

長期病患飲食是一個長遠的過程，需要營養師本著同理心，細心聆聽病人需要，一同訂立飲食目標，以改善病情，讓病人重拾健康。



# 術前術後補充營養 有助促進身體復原



鄭智俐

營養師

手術前後適當補充營養，有助加速傷口復原。根據ESPEN (歐洲臨床營養與代謝學會)2021年最新準則：術前七天的營養補充與術後早期營養介入，對接受手術的病人至為重要，尤其是免疫力低、年長及肌少症患者。

## 術前營養補充

手術前營養補充建基於兩大原則：熱量充足及提供足夠蛋白質，有助提升免疫力。


### 1. 熱量充足

足夠熱量有助病人維持良好體力，以應付手術期間對身體的影響過，特別是長者食慾不振，容易因整體熱量及營養攝取不足，減慢術後傷口復原。

### 2. 提供足夠蛋白質

蛋白質是人體修補及建構組織最重要的營養素。研究指出，人體若沒有足夠蛋白質，容易令免疫力下降，產生術後敗血症、感染等問題。要吸收足夠蛋白質，建議術前多攝取深海魚、堅果與大豆類食物，有助術後傷口修護。





## 手術前後經常食慾不振或體力不支，雞精或湯水等食物能否改善胃口，補充足夠營養？

其實雞精或魚精類商品含支鏈胺基酸(BCAA)，雖能有效紓緩疲勞，但熱量不足夠一餐所需，不能作為正餐。

至於術後湯水方面，如要促進食慾，建議多喝魚湯或雞湯等蛋白質豐富的湯品：兩者不單含豐富BCAA，湯料肉質亦較軟嫩，容易入口和消化。湯水的熱量及蛋白質含量不高，宜連湯料的肉吃，才能攝取到足夠營養，幫助傷口癒合。

## 術後營養補充

術後營養補充則以下列五大原則為基礎，有助維持體力及促進身體快速修復：

### 1. 易消化及循序漸進

病人一般在術後當日已能喝水，術後首日可吃少量清流質及流質食物，如稀粥、清湯等，再逐步調整至軟質食物，如食碎肉粥、清湯麵線等。病人亦可多走動以促進腸蠕動，有助改善腹脹及食慾，更快恢復正常飲食。

### 2. 足夠熱量及蛋白質

足夠熱量能維持良好體力及加快修復能力。建議從雞蛋、肉類、魚類、豆腐等食物攝取完整「必需胺基酸」的優質蛋白質，有助加快傷口癒合。

### 3. 微量元素鋅

新鮮肉類、貝殼類海鮮、堅果、南瓜籽等食物均含豐富的鋅，有助膠原蛋白合成，促進傷口癒合，是免疫調節的重要元素。

### 4. 維他命C

術後身體承受巨大壓力。作為重要抗氧化劑、常見於新鮮水果的維他命C，不單能紓緩手術對身體的影響，更可輔助人體的免疫細胞，提升病人免疫力。

### 5. 額外營養品補充

術後按情況使用精胺酸(Arginine)、麩稀胺酸(Glutamine)、魚油等補充品，有助調節身體免疫作用，減少感染。



陳沛聰

營養師

# 慎選餵飼方案 預防營養不良

營養師的工作並不限於飲食指導和建議口服營養品。當病人進食不夠或不能進食時，營養師會根據病人的身體狀況，計算其營養基本需求，然後決定最合適的餵飼方案，以防病人營養不良。

## 管飼營養 (Enteral Nutrition)

如中風、口腔手術或胃出口阻塞等情況影響病人吞嚥及進食，在病人腸道能正常運作的情況下，安排管飼營養是維持營養供應的最佳方法。已合成的配方營養奶是最常見的管飼「食物」，配方繁多，包括低升糖配方、腎病配方或已分解配方等等。營養師會根據病人的身體狀況和病歷，選擇合適的配方和分量。

除營養奶外，亦可額外加入其他營養品，如蛋白粉、水溶性纖維和麥芽糊精，以滿足病人的營養需求。

病人接受管飼營養期間，有機會肚瀉或消化不良，而大量營養奶亦有可能令情況加劇，故建議用新鮮食材製成的營養粥。營養粥加入米飯和果皮等食材，能夠減輕肚瀉之餘，還能增加「米氣」和「健脾胃」。對病人心理感覺而言，進食營養粥亦較營養奶為佳。

不同病人需要不同分量的碳水化合物、蛋白質、脂肪和電解質。如患有多種疾病，如糖尿病和腎病，在選擇已合成營養奶方面會比較困難。在控制營養素方面，烹調營養粥比較自由，能更準確地達到營養目標。

## 靜脈營養 (Parenteral Nutrition)

如病人腸道能正常運作，管飼營養勝過靜脈營養：因為管飼營養費用較廉宜，而且能刺激腸胃運作，保持腸胃壁健全。此外，長期使用靜脈營養，亦會增加肝臟負擔。

若腸道未能正常運作，如患上嚴重發炎性腸道疾病或腸阻塞等，便需要靜脈營養來維持身體所需。靜脈營養不只限於葡萄糖和鹽水，其他可注射的包括胺基酸、脂肪酸、電解質和維他命，能夠滿足人體的基本需要。

然而，過量靜脈營養有機會引致脂肪肝、膽囊炎或高血糖等問題，必須小心選擇靜脈注射的劑量，並待腸道功能恢復時立即嘗試口服或管飼營養。



羅銘駿

營養師

# 健康飲食四要點 慎防代謝綜合症

香港人經常外出用膳或外賣，難以吃得健康，導致代謝綜合症（Metabolic Syndrome）出現年輕化趨勢。根據國際糖尿聯盟（International Diabetes Federation）的指引，病人除中央肥胖外有兩個或以上風險因素，如高密度脂蛋白偏低、三酸甘油脂過高、血糖指數偏高及高血壓上升（後者俗稱「三高」），則屬患上代謝綜合症。

## 國際糖尿聯盟有關代謝綜合症指引

中央肥胖	亞洲地區的定義是： 男性腰圍 $\geq$ 90厘米 (36吋) 女性腰圍 $\geq$ 80厘米 (32吋)
高密度脂蛋白 (好膽固醇) 偏低	男性: $<1.03$ mmol/L 女性: $<1.29$ mmol/L 或需服用降膽固醇藥物
三酸甘油脂偏高	$\geq 1.7$ mmol/L或需服用降血脂藥物
空腹血糖指數偏高	$\geq 5.6$ mmol/L或需服用降血糖藥物
血壓偏高	上壓: $\geq 130$ mmHg 下壓: $\geq 85$ mmHg 或需服用降血壓藥

要有效預防代謝綜合症，關鍵在於健康飲食，謹記「降膽固醇」、「降血脂」、「低糖」及「降血壓」四大目標。

## ● 降膽固醇

血液膽固醇分為高密度脂蛋白（「好膽固醇」）及低密度脂蛋白（「壞膽固醇」）。人體製造約八成總膽固醇，餘下兩成來自日常飲食。平日攝取過多動物脂肪，例如經常進食排骨及雞翼等高飽和脂肪食物，會導致肝臟製造更多壞膽固醇，在血管內壁上積聚，阻礙血液流通；相反，好膽固醇有助減少血管上積聚的脂肪，降低患上冠心病風險。

坊間的油炸食物、酥皮烘焙製品及餅乾，均含有大量反式脂肪，會提升壞膽固醇之餘，更會降低好膽固醇，應避免進食。建議從飲食中攝取適量單元不飽和脂肪酸，包括牛油果、果仁、橄欖油等，既可降低壞膽固醇水平，亦可提高好膽固醇水平。

另外，不少病人擔心進食蛋黃及海鮮會令體內膽固醇增加。近年文獻指出，攝取大量飽和脂肪及反式脂肪，才是身體製造更多壞膽固醇的主因。適量進食高膽固醇食物，對血液膽固醇影響不大。

## ● 降血脂

三酸甘油脂是血液中的油脂，過高會導致血液變得濃稠，增加心血管疾病風險。要有效控制體內三酸甘油脂，飲食宜避免攝取過量酒精、脂肪及碳水化合物。

- 酒精：以飲酒為例，男士每日不應飲用多於兩杯100毫升的紅/白酒，女士則不可多於一杯。
- 脂肪：除減少吸收飽和脂肪及反式脂肪外，亦可多攝取較健康的奧米加三脂肪酸。最好是每星期最少食兩次或以上深海魚類，如三文魚、鯖魚及沙甸魚等。
- 碳水化合物：控制碳水化合物攝取量之餘，亦要避免過分攝取果汁及高果糖含量的水果，因為果糖會被轉化成三酸甘油脂並在肝臟積聚，容易引起脂肪肝。每天進食兩至三份水果，已足以為身體提供足夠維他命和礦物質。

## ● 低糖

中央肥胖有機會導致胰島素敏感度下降，引致空腹血糖指數過高。除控制熱量攝取外，患者亦要嚴格控制碳水化合物的攝取，包括糖分及澱粉質。日常飲食要留意精製澱粉質，其升糖指數會較高，如白飯、白麵包及饅頭等。平日亦應盡量避免進食額外添加糖分的甜品及飲品，如珍珠奶茶、汽水、糖水等。建議每天應從食物、飲品、調味或烹調菜式中攝取少於20至30克糖，相等於4至6茶匙。

纖維能減慢身體吸收碳水化合物的時間，每日最少要有約一碗半蔬菜的份量。此外，可選擇高纖全穀類及根莖類食物，如紅米飯及粟米。而水果則最好清洗乾淨後連皮食，有助攝取較多纖維。

## ● 降血壓

攝取過量鈉質會導致血壓上升，要減少飲食中的鹽分及調味料。大部分預先包裝的食物及加工肉類都添加大量鈉質，以延長保質期，建議盡量選用新鮮食材烹調。

外出用膳時，應盡量避免進食多醬汁的餸菜，在家煮食宜多用無鹽香料調味。根據世界衛生組織建議，每天不應攝取多於2,300毫克鈉質，相等於約1茶匙鹽。

代謝綜合症患者的心血管疾病及糖尿病風險相對較高。要改善身體狀況，首要是實踐健康飲食習慣，以及選擇適合自己的運動類型，每週做最少150分鐘的中強度運動，即每日約20至30分鐘，持之以恆，有助促進身體健康。

# 聖誕節， 你準備好了嗎？

隨著新冠疫情逐步緩和，防疫條例進一步放寬，大家的生活開始慢慢步入正軌。

陳太帶著她一歲的女兒來諮詢我。

「倪醫生啊，我們今日沒有什麼病痛，主要是來詢問一下。」

「那太好了，妹妹看起來精神也很好呢！」

「謝謝你，倪醫生。上次妹妹半夜發燒，可把我嚇壞了，幸好吃了藥很快就好了。」

「小問題。小朋友抵抗力比較弱，容易感染，但生命力旺盛，恢復也很快的。」

「倪醫生，我想聖誕帶妹妹去日本。她出生後不曾離開過香港，好可憐。我想問問流感疫苗的問題：妹妹剛一歲，她需要接種一歲的麻疹、流行性腮腺炎及德國麻疹MMR的疫苗。我想知道可不可以和流感疫苗一起接種啊？還是要等一段時間？」

「流感疫苗是可以跟MMR同時接種的，在不同部位同時接種都沒問題。當然，疫苗種類越多，副作用如針位疼痛、針後發燒都可能會多，可以隔四個星期後再打。」

「那樣啊，我回去跟她爸爸商量一下，最好一次打了，免得她受多一次苦。」

「呵呵，對啊！」

「我呢？倪醫生，我年初打了第三針新冠疫苗，如果想聖誕前打第四針，可以和流感疫苗一起打嗎？」

「也是可以的啊。對啊，外遊還是需要做好充足準備，兩支針打在不同部位便沒問題。如果早前注射新冠疫苗後反應比較大，就以分開接種，中間相隔14天就可以了。」

「太好了，多謝你啊！希望疫情趕快消失啊……」



倪明醫生

駐院醫生

## 周凱旋基金會續推「親愛的妳」 減輕女病人醫療負擔 獲更精準癌症治療

養和醫療集團再獲周凱旋基金會慷慨捐助港幣1,000萬元，以資助有經濟困難的女病人，在養和接受更精準和高端的治療。

周凱旋基金會於2019年7月起，已開始協助經濟窘迫的癌症病人在養和醫院進行治療：

第一期 2019年7月至2020年12月	1,000 萬元 資助 78 位病人	涵蓋乳癌、肝臟及膽道系統癌、肺癌、腸癌、鼻咽癌、胰臟癌及子宮頸癌等。
第二期 2021年1月至2022年7月	1,500 萬元 資助 144 位病人 (46% 受助者每月家庭收入少於 3 萬元)	涵蓋乳癌、胰腺癌、宮頸癌、顱內惡性腫瘤及婦科相關癌症。
第三期 2022年9月起	1,000 萬 預計資助約 106 名女病人	乳癌轉移至淋巴結、婦科相關癌症、子宮頸癌。

2021年1月，周凱旋基金會將資助計劃命名為「親愛的妳」醫療計劃。連同加碼資金，周凱旋基金會已累計捐出3,500萬港元。

新一輪「親愛的妳」醫療計劃於今年9月展開，冀惠及更多有需要的女癌症病人，預計再有106名病人受惠。合資格的申請人須經由養和醫院或香港大學醫學院轉介，資助金額則視乎個別受惠者所需接受的療程而定，最高可達26萬港元。今年「親愛的妳」計劃覆蓋以下三項癌症治療範圍：

- (一) 乳癌轉移至淋巴結 — 螺旋放射治療
- (二) 婦科相關癌症 — MR-Linac 磁力共振導航放射治療
- (三) 子宮頸癌 — 磁力共振導航近距離放射治療





# 養和率先採用數碼滴液PCR化驗技術 精準追蹤血癌患者殘存的微量癌細胞 監測治療效用及復發徵兆

養和於2018年在香港率先採用最細密的病理化驗技術 — 數碼滴液聚合酶鏈式反應測試(數碼滴液PCR — Droplet Digital PCR, ddPCR), 是本港首間以此技術監測白血病患者病情變化的私家醫院。

血癌是香港十大致命癌症之一, 每年有數以千計新確診者, 其中包括「急性及慢性白血病」(Acute and Chronic Leukaemia)、 「淋巴瘤」(Lymphoma)及「骨髓瘤」(Myeloma)。急性骨髓性白血病是惡化速度最快的一類, 癌細胞可在數周甚至數日內迅速增長並惡化, 而病人在五年內存活率平均僅三成。現今醫學科技發達, 血癌患者可透過基因測試, 精準診斷及分析基因突變的類別, 從而釐定最佳的治療方法。

病人在接受化療或標靶治療後, 仍須密切追縱變異基因的變化, 定期檢測體內是否仍殘留微量的癌細胞。準確偵測微量癌細胞水平是指導血癌治療的國際新標準, 有助監測化療或標靶藥的效用或及早偵測復發徵兆, 並判斷是否須採取進一步的治療方案, 例如骨髓移植。「數碼滴液PCR」是一種最新高度精細的PCR病理化驗技術, 可精準偵測癌症病人在接受治療期間或完成療程後, 體內殘留的微量癌細胞的指標。此項技術的靈敏度及解析度較傳統PCR檢測方法高100倍, 讓醫生可更細緻地掌握殘存的微量癌細胞(Minimal Residual Disease, MRD)的數據, 以確認病人已完全康復, 抑或是癌細胞有機會再活躍而致癌症復發。

目前, 養和已採用此技術為118名出現基因突變的白血病患者監測其病情變化, 追蹤他們的微量癌細胞水平及基因變異情況, 當中113名為急性骨髓性白血病人, 3名為急性淋巴性白血病人, 慢性骨髓性白血病人及淋巴瘤病人各1名。



養和醫院綜合腫瘤科中心主任、血液及血液腫瘤科專科醫生梁惠孫醫生(左)及養和醫院臨牀病理科及分子病理科主任、血液學專科醫生馬紹鈞醫生合作無間, 透過數碼滴液PCR技術為病人制訂最合適的治療方案。

## 養和醫院及養和醫療集團獲頒 「健康同行夥伴大獎」

養和醫療集團及養和醫院榮獲由「經濟通」主辦的「健康同行夥伴大獎」, 養和醫療集團乃連續第二年獲頒「傑出全方位全人醫院」; 而養和醫院則獲頒「傑出百載全人全心醫院」, 該獎是對養和百年來堅持為病人提供全方位、全人醫療服務的認同。





## 養和醫院獲 NO.1 可持續發展醫療服務獎

養和醫院獲星島新聞集團頒發《頭條No.1大獎2022》當中的「No.1可持續發展醫療服務獎」。獎項由專業評審及網上投票選出，是對養和醫療服務的可持續發展和質素的肯定。

## 長者醫健中心(中環)·風濕病科中心(中環) 遷往金鐘養和醫健專科中心

長者醫健中心(中環)及風濕病科中心(中環)已分別於2022年9月1日及9月13日遷往金鐘太古廣場的養和醫健專科中心，成為長者醫健中心(金鐘)及風濕病科中心(金鐘)，繼續提供服務。目前長者醫健服務分別設於養和醫院、養和醫健專科中心、丹拿山和養和東區醫療中心；而風濕病科服務則於養和醫院及養和醫健專科中心提供。

### 長者醫健中心(金鐘)

香港金鐘道88號太古廣場一座22樓

2855 6689

geriatric@hksh-healthcare.com

### 風濕病科中心(金鐘)

香港金鐘道88號太古廣場一座22樓

2855 6623

rheu@hksh-healthcare.com

## 養和營養治療中心 進駐金鐘太古廣場

養和營養部於金鐘養和醫健專科中心新增的營養治療中心已於9月13日正式投入服務，為已預約病人提供專業的營養飲食諮詢及輔導。

### 營養治療中心(金鐘)

香港金鐘道88號太古廣場一座23樓

2855 6 000

dietitian@hksh-healthcare.com





養和醫療應用程式 HKSH Mobile App

下載 · 註冊 · 核證 **3步** 完成

隨身攜帶個人醫療紀錄

Download · Register · Validate

**3 steps** to access your medical records at fingertips



1

下載「養和醫療」App  
Download  
HKSH Mobile App



2

註冊帳戶  
Register your account

3

到任何一間門診中心核證帳戶  
Validate your account at  
any of the Outpatient Centres



成功啟用「我的報告」!  
Successful activation of  
"My Report"!

養和醫療App涵蓋近20項醫療報告及出院摘要，可於報告發出後7至14天內於手機查閱及下載。

HKSH Mobile App covers nearly 20 report types and discharge summary which will be available in 7 - 14 days after issuance.

養和醫療 HKSH

# Pink October 粉紅十月

## 粉紅消費捐

### Pink October Consumption Donation

#### 2022

#### 關愛遺傳性乳癌患者 支持粉紅十月慈善義賣

香港遺傳性乳癌家族資料庫主力支援遺傳性乳癌患者，免費為低收入患者及其家人提供基因測試、輔導、及後續防治措施的評估。我們亦致力提高公眾對乳癌的關注。今年，「粉紅十月」慈善義賣活動期特別延長至十二月，並得到不同界別的品牌支持。顧客活動期內於參與商戶購買「粉紅十月」指定產品或服務，部分銷售收益將撥捐香港遺傳性乳癌家族資料庫，支援遺傳性乳癌病人。

#### Show your care to hereditary breast cancer patients Support Pink October Charity Sales

Hong Kong Hereditary Breast Cancer Family Registry is committed to support underprivileged hereditary breast cancer patients and their family members by providing free genetic testing, counselling and assessment of the preventive measures. We also strive to enhance public awareness of breast cancer. This year, Pink Oct Charity Sales extend from October to December and is supported by various brands from different sectors. By purchasing the designated products at the participating merchants during the campaign period, part of the sales proceeds will be donated to Hong Kong Hereditary Breast Cancer Family Registry in support of hereditary breast cancer patients.

#### 慈善義賣部份指定產品 Some of the designated products for charity sale



CHICCO Bear Liquid Cleanser



CHICCO Micellar Bath & Light Body Lotion



CHICCO Next2Moon Musical Mobile



CHICCO Goody Plus Stroller - Pink



AQUA PRO+TECH Atomizing Bottle in Pink



BodiBra Designated Products

#### Organizer and Beneficiary



#### Event Sponsor



#### Special Sponsors



#### Participating Merchants



#### More Information

