

養和之道



ISSUE

81

2026年2月號

食得精明
今期專題

歡迎掃描QR Code，
下載今期《養和之道》。





樂活養和 Health EX

健康續航
EXtension

專屬健康管理
EXclusivity

跨專科協作 深度交流
EXpertise



樂活養和Health EX健康管理計劃 Health EX Health Management Programme

為健康人生續航 Fuelling a Healthy Life

專為40歲以上人士而設的**樂活養和 Health EX**，一個與參加者同行及為期一年的健康管理計劃。由養和跨專科團隊為你設計健康管理策略，及早做好規劃，達致更理想的健康狀況，成就卓越樂活人生。

Health EX is a holistic health management programme designed for individuals aged 40 and above, offering year-long support to help participants achieve their health goals. Backed by HKSH's multidisciplinary team, the programme delivers personalised health management strategies to optimise wellbeing and promote a fulfilling and healthy life.



2 x

醫生健康評估
Health Optimisation Session



4 x

物理治療
Physiotherapy Session



4 x

營養諮詢
Dietitian Consultation

查詢或預約，歡迎聯絡我們 Booking and Enquiries

樂活養和查詢熱線
Health EX Service Hotline



(852) 2835 3753



www.hksh.com/healthex



\$8,520 每位 each

二人同行
尊享價
Special Price for Two

\$5,120 每位 each



李樹芬醫學基金會
LI SHU FAN
MEDICAL
FOUNDATION

養和醫療集團成員 Members of HKSH MEDICAL GROUP

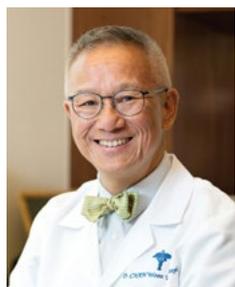
養和醫院
HONG KONG SANATORIUM & HOSPITAL

養和醫健
HKSH HEALTHCARE

養和東區醫療中心
HKSH EASTERN MEDICAL CENTRE

養和癌症中心
HKSH CANCER CENTRE

www.hksh.com



近年流行的所謂「養生」，從西醫角度而言，其實就是保持健康，跟個人飲食息息相關。現代人食無定時，忽略均衡飲食，以為單靠轉某些健康產品就能改善或提升體質，成效存疑之餘，更有可能影響健康。

今期《養和之道》特意邀請了養和專業營養師團隊，就美膚、健骨、減肥提供飲食要點，並拆解坊間種種飲食謬誤。今期亦有養和家庭醫學專科醫生、內分泌及糖尿科專科醫生及物理治療師，分別就保健食品、減肥針及瘦身運動分享專業意見，助你還原健康「基本步」。

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



《養和之道》電子版



下載「養和醫療」App



**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

今期專題： 食得精明



02 保健產品成效不明
用前諮詢專業意見



05 吃出亮澤肌膚
由內到外
改善皮膚健康的飲食建議

10 補鈣健骨飲食攻略
別讓你的骨骼悄悄「鬆」懈！

16 解構「減肥針」
22 食住瘦？
拆解各類減肥飲食
模式及補充品



27 牛肉有毒？



醫生札記

31 機械臂輔助乳房切除術
乳癌治療新選擇



養和資訊

32 養和阿茲海默症調查：
近八成人認為不了解疾病為
延遲就醫主因
易錯失「阿茲海默症前期」
可控時機
早檢早醫雙管齊下
減患者照顧者重擔
養和與UCLA Health簽訂
新三年協議
慶祝合作15週年
並啟動新領袖培育計劃

33 養和聯同深圳腫瘤醫院及
南方科技大學
加強腫瘤精準治療合作及
推動醫學科研創新

養和與理大簽訂培訓合作協議
支援營養治療理學碩士課程
供實習機會接通教學與臨床

保健產品成效不明 用前諮詢專業意見



關俊文醫生

養和家庭醫學及
基層醫療中心

養和駐院醫生
家庭醫學專科醫生

隨著社會進步，人們越來越重視健康。坊間各式各樣的保健產品，如葡萄糖胺、益生菌、靈芝孢子、蟲草和NMN(β-煙醯胺單核苷酸)等，都聲稱有健康益處，受到廣泛關注；但對於這些保健產品背後的實際科學及臨床研究，許多人都未必了解。

在這篇文章中，我將從醫學角度分析這些補健品的科學基礎，以及其相關醫療實證資料，協助公眾了解這些產品對健康可能有何影響，更清楚地認識這些產品是否合適，做出明智的選擇。



葡萄糖胺 (Glucosamine)

葡萄糖胺是一種在關節軟骨中自然存在的氨基糖。它是合成軟骨基質的重要成分，有助刺激軟骨細胞的活動，促進軟骨的生成和修復，並有對抗發炎的功效。

研究顯示，葡萄糖胺或有助減少骨關節炎患者的疼痛和改善功能，並減少關節腫脹和僵硬。但要注意的是，指出葡萄糖胺有正面效果的研究一般規模較小；在更大規模的隨機對照試驗中，它的效果不但可能不似如期，更在不同個體之間存在較大差異。有些研究顯示，長期使用葡萄糖胺或有助延緩關節損傷，但證據仍相當有限。

整體而言，醫學界普遍認為葡萄糖胺是安全的，但部分人使用後可能會出現輕微副作用，如腸胃不適或過敏反應。

益生菌 (Probiotics)

中益生菌是指對宿主健康有益的活細菌，通常存在於腸道和其他部位。益生菌的種類繁多，常見的有乳酸菌、雙歧桿菌和酵母菌等。

益生菌被認為可以促進腸道健康，減少腸道炎症，並有助緩解腹瀉、便秘或腹部不適等問題。臨床研究證實，益生菌在治療與抗生素相關的腹瀉和炎症性腸病（如潰瘍性結腸炎及克隆氏病）有正面療效。此外，醫學界亦發現某些益生菌株或能提高免疫系統功能，以及緩解情緒病症狀。

益生菌雖獲醫學界公認是安全的，惟建議某些人群（如免疫力低下者）在醫生指導下使用。曾經有人使用益生菌後出現細菌感染、敗血症等案例。

現時有關益生菌的研究尚欠循證實踐的知識，尤其是使用哪一種、多少份量及在什麼情況下使用等。美國食品及藥物管理局現將益生菌定性為膳食補充劑、食物而非藥物。不同益生菌對特定疾病有何療效，仍有待進一步研究。



靈芝孢子 (Reishi Spores)

靈芝是一種名貴的中藥材，而靈芝孢子則是靈芝在成熟後產生的微小種子，含有多醣體、三萜類化合物、氨基酸和維生素等，被認為有增強免疫力、抗疲勞、抗氧化及抗癌等作用，並能改善睡眠質量和減少壓力。

若干初步研究顯示，靈芝孢子對腫瘤細胞的生長有抑制作用；然而這些臨床研究大多屬動物實驗或較小規模，其療效未獲大規模的臨床研究證實。

靈芝孢子普遍安全，但有引起過敏反應或與其他藥物產生相互作用的風險，宜小心使用。



蟲草 (Cordyceps)

蟲草是一種廣泛分布的苔蘚植物，含有多種維生素、氨基酸及抗氧化劑，或有增強體力和減少疲勞的作用。

目前對蟲草的研究仍相對有限，尚欠系統性科學研究以支持療效。整體而言，蟲草雖然安全，但使用時仍需謹慎。

NMN

(Nicotinamide Mononucleotide/ β-煙醯胺單核苷酸)

NMN能增加細胞NAD⁺水平，而NAD⁺是一種對於能量代謝非常重要的輔酶(Coenzyme)，並支持細胞修復受損的DNA。鑑於DNA受損有機會導致細胞凋亡，甚至變成癌細胞，因此NMN被認為有抗衰老、甚至是抗癌的作用。

動物研究顯示，NMN能延緩一些與衰老相關的生理變化，但在人體上的效果及安全性仍有待大規模臨床測試驗證，市面相關產品的質素亦需相關部門確認。

總結而言，以上各類補充品的作用和效果因人而異。對於有特定健康問題的患者，建議在專業醫療人員的指導下方才使用。就目前的實證資料來說，某些產品雖顯示有潛在好處，但其長期安全性和有效性仍然存疑，仍需作更深入的研究方能確定。在使用任何補充品之前，諮詢專業醫生始終是明智之舉。



吃出亮澤肌膚 由內到外 改善皮膚健康 的飲食建議



莫穎嫻

養和李德康過敏病科中心
養和營養部

註冊營養師

想擁有透亮、白皙、健康的皮膚，
減少皺紋、暗瘡、黑色素沉澱和
暗沉？由內而外的飲食調整，才是
真正有效且持久的護膚之道！



吃對食物 促進皮膚抗氧化與修復

✓ 維他命C：抗氧化、美白抗老首選

維他命C是高效抗氧化劑，能減少黑色素沉澱、促進骨膠原合成和對抗自由基。紐西蘭奧塔哥大學 (University of Otago) 研究證實，飲食中攝取的維他命C，能透過血液循環滲透皮膚的真皮和表皮，效果遠勝外用護膚品。研究亦顯示，成人每日攝取250毫克維他命C，能改善皮膚厚度及功能，促進皮膚再生與修復。

維他命C屬水溶性，易受熱力破壞，一般煮食會流失15至50%，建議快炒、蒸煮或生食，以縮短烹調或用水浸泡的時間。

飲食建議：

- 參考下列高維他命C蔬果

每100克可食用部分含量：

水果種類	含量 (毫克)	蔬菜種類	含量 (毫克)
番石榴	228	紅甜椒	190
金色奇異果	161	黃甜椒	184
綠色奇異果	93	芥蘭	120
龍眼	84	西蘭花 (生)	89
荔枝	72	苦瓜	84
木瓜	62	青椒	80
士多啤梨	59	西蘭花 (熟)	64
橙	53	青豆	60
檸檬	53	椰菜花	48





✔ 消炎食物：減少炎症，預防皮膚老化與暗瘡

炎症會產生自由基，破壞膠原蛋白，加速皺紋形成，並刺激皮脂腺過度分泌，導致毛孔堵塞，引發暗瘡。多攝取維他命E能減低炎症與老化跡象，並能減少暗瘡形成。

而Omega-3脂肪酸則含抑制促炎因子，能從內部緩解皮膚炎症，且同時為身體帶來健康油分，以免皮膚變得暗沉。

常見含豐富Omega-3的食物包括三文魚、黃花魚、馬鮫魚、比目魚、石斑等深海魚；另外牛油果、亞麻籽則含豐富植物性Omega-3脂肪酸。

飲食建議：

- 維他命E：多吃堅果
- Omega-3：一星期最少食兩至三次深海魚類

✔ 骨膠原：支撐真皮層彈性

坊間常道多吃花膠、牛筋能「以形補形」，有助補充骨膠原；其實骨膠原烹煮受熱後會變成普通蛋白質，無法直達真皮層。近年研究顯示，水解膠原(Collagen Peptide)分子細小，且吸收率高，能有效提升皮膚彈性和水分，惟難於在天然食物中找到。

市面上有不少粉劑或藥丸形式的骨膠原補充品以供選擇，當中以提取自魚類的水解膠原較易被人體吸收，可考慮作為補充。

建議攝取量：

- 平均每天約5克水解膠原

✔ 充足水分：基礎保濕，防皺暗沉

維持充足水分是保持健康與肌膚光澤的最佳方式。一般建議成人每日飲用6至8杯流質（約1,500至2,000毫升），包括清水、清茶及奶類飲品，並按運動量、季節及環境調整，例如夏天出汗較多或冬季乾燥時，需補充更多水分，以免皮膚缺水而出現細紋、失去彈性及暗沉。至於是否足夠，可透過觀察尿液顏色作簡單評估，例如淺黃屬理想狀態，深黃則需立即補水。

若不好清水，亦可選擇無咖啡因的花草茶、粟米鬚茶或博士茶，既補水又含抗氧化物。都市人時常會忘記飲水，可考慮用大容量並有刻度的水杯或水壺，以作提醒。

建議攝取量：

- 每天約1,500至2,000毫升



預防暗瘡、皺紋與暗沉 少吃為妙

✘ 糖化終產物：形成暗瘡 加速皮膚老化

糖化終產物(Advanced Glycation End Products, AGEs)是糖分與蛋白質發生「糖化作用」後產生的物質，主要來自高溫烹調的煎炸或烘烤食物，尤其煎炸溫度超過150°C，會產生大量AGEs及自由基，引發身體炎症，容易誘發暗瘡爆發，並加速皮膚老化，出現皺紋。即使使用氣炸鍋，若溫度過高或時間過長，同樣會產生AGEs。

建議選擇低溫烹調至食物表面微微金黃，並應多採用清蒸、快炒或水煮方式。另一方面，少食多滋味，其實只要逐步減少進食煎炸食物的頻率，如改為每週或每月一次，按步改善飲食習慣，便足以減少暗瘡及延緩皮膚老化，無須戒食。

✘ 高升糖指數食物

高升糖指數(Glycaemic Index, GI)食物容易導致血糖急速波動，刺激胰島素及相關激素分泌，增加皮膚油脂產生及炎症，從而誘發或加劇暗瘡。

常見高GI食物包括白飯、白麵包、蛋糕、酥皮糕點及西瓜等水果，這些食物精製程度高、纖維少，身體會快速消化並吸收。相比之下，全穀食物如糙米、藜麥及高纖維蔬果等低GI食物，有助穩定血糖並減少炎症，從而降低暗瘡的風險。

日常飲食建議以低GI為主，即使進食高GI食物，亦應搭配蔬菜及蛋白質，以減緩血糖上升。

✘ 高鹽食物

高鈉質亦即是高鹽分飲食會導致水腫，是面部浮腫、雙下巴的常見原因之一。攝取過多鈉質亦會令血液平衡失調，促使身體儲存水分於血管及細胞，造成腫脹感。

日常避免高鹽食物及醬汁，例如乾炒牛河、蝦醬炒飯等含大量醬油的菜式，能減低水腫風險。外出用餐時亦不妨另上醬汁，而自家烹調則可多用天然香草，如羅勒、香草，以及花椒、八角、香菇或檸檬汁等香料提升鮮味，減少用鹽。

維持低鹽飲食有助改善水腫，令皮膚輪廓更清晰，同時配合均衡營養，能促進整體皮膚健康、減少暗啞及改善膚質。





1. 飲食建議

一日餐單

- 早餐：新鮮水果（如奇異果、橙）+ 加鈣燕麥奶/ 豆奶麥皮
- 午餐：蒸魚配蒸西蘭花 + 糙米飯 + 番茄炒蛋
- 下午茶：士多啤梨或番石榴
- 晚餐：快炒芥蘭 + 雲耳蟲草花蒸雞 + 紅甜椒炒肉片 + 糙米飯

2. 外出飲食貼士

點菜技巧

- 要求少油、少鹽、少糖
- 醬汁另上，自行控制份量
- 選擇清蒸、白灼、烤煮等烹調方式

增加蔬果攝取

- 主動要求多菜
- 飯前先吃沙律或蔬菜湯
- 飯後以水果代替甜品

飲品選擇

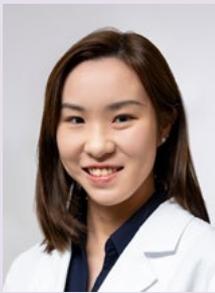
- 宜選擇鮮榨果汁（不加糖）、檸檬水、青檸水、綠茶、烏龍茶
- 避免汽水和高糖飲料

補充零食

- 隨身攜帶水果（如奇異果、士多啤梨、番茄仔）
- 在辦公室準備堅果作小食



補鈣健骨飲食攻略 別讓你的骨骼 悄悄「鬆」懈！



楊旻叻

養和營養部

註冊營養師

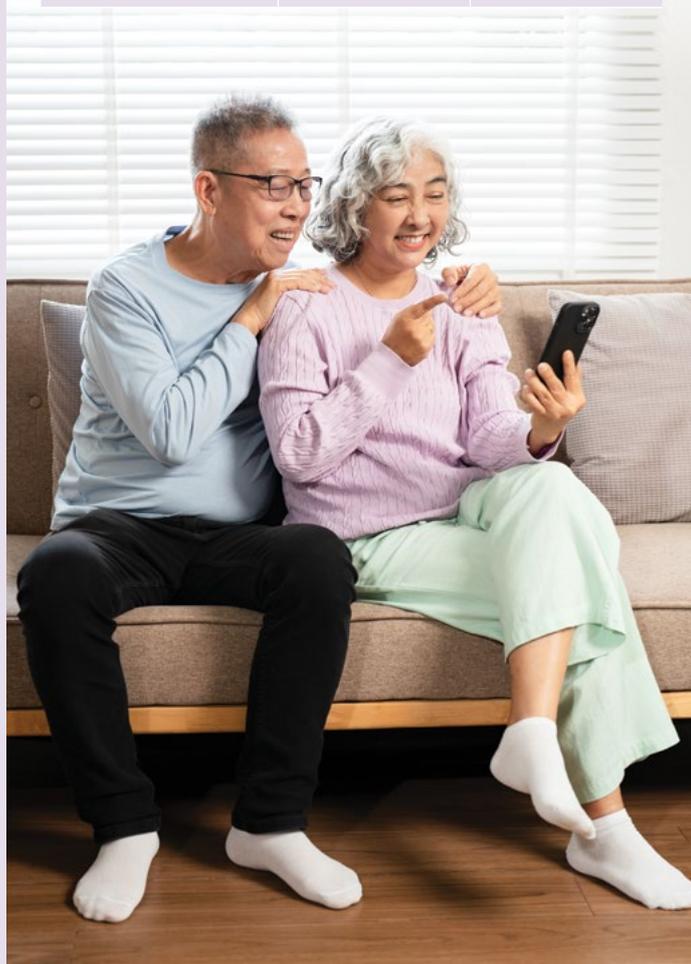
每日支撐我們活動的骨骼，猶如一座隱藏的鈣庫，悄然運作卻易被忽略。在香港這座繁忙都市，許多人因生活節奏快、飲食習慣等因素，鈣質攝取不足。根據香港食物安全中心首個全港總膳食研究及本地學者綜合分析，97%香港成年人每日鈣質攝取量僅約400至800毫克，鈣攝取量遠低於世界衛生組織建議水平(RNI)。

與此同時，研究亦指出本港超過60%成人鈉(鹽分)攝取超標，這不僅是血壓和心血管疾病的隱形推手；高鈉飲食亦會增加尿鈣排出，長期形成「高鈉-高尿鈣-低骨量」軸線，對骨骼健康構成雙重打擊。



不同年齡組別的鈣質需求

年齡組別	鈣質 建議從飲食攝取 (毫克/每日)	維他命D 建議從飲食攝取 (IU/每日)
1-3歲	700	600
4-8歲	1,000	600
9-13歲	1,300	600
14-18歲	1,300	600
19-30歲	1,000	600
31-50歲	1,000	600
19-50歲 (懷孕或 餵哺母乳中)	1,000	600
51-70歲(男)	1,000	600
51-70歲(女)	1,200	600
70歲以上	1,200	600



鈣質為什麼重要？

鈣為人體含量最豐富的礦物質，其中約99%儲存於骨骼及牙齒，是維持骨骼強度的關鍵成分。餘下少量存在於血液及軟組織中，參與神經傳導、肌肉收縮（包括心肌）、血液凝固等多項身體機能。當血鈣濃度下降時，身體會從骨骼動員鈣質以維持血鈣水平，因此長期攝取不足鈣質會導致骨質流失，增加骨質疏鬆風險。



關注骨骼健康， 從「骨高峰期」開始

人體的骨密度通常在20至30歲前後達到一生中的最高峰，此後便只能著力於維持或減緩流失速度，難以再顯著提升。這意味著在年輕時打下堅實的骨骼基礎至關重要。若在兒童及青春期階段鈣質攝取不足、缺乏負重運動，將導致「骨高峰」水平偏低；即使日後努力補充，亦難以再追上。

根據本地調查，香港不少兒童及青少年的飲食與生活習慣不利骨骼健康：普遍奶類攝取不足，並偏好含糖飲品零食，會影響高鈣食物攝取。再加上戶外活動少、長時間使用電子產品，減少維他命D合成，進一步削弱鈣質吸收。

建議家長協助子女建立良好習慣，每日確保攝取至少兩份（每份約240毫升）奶類或加鈣豆奶，並以豆腐、連骨小魚、芝士等高鈣食物作健康零食；減少高糖飲品，以清水或加鈣飲品取代。此外，每日進行30至60分鐘戶外活動，亦有助運動及日曬合成維他命D。

誰是缺鈣高危族群？



作為銀髮族，尤其是更年期後的女性，其體內雌激素水平下降，會加速骨質流失，而腸道吸收鈣質的效率亦會隨年齡增長而減退。香港人口持續老化，統計顯示約每四名65歲或以上女性之中，就有一人患有骨質疏鬆，而髖關節骨折發生率在亞洲亦屬偏高，數字持續上升。

平日少曬太陽的上班族、學生與家庭主婦，同樣面臨缺鈣風險。香港高樓大廈林立，上班族長時間在辦公室工作，加上廣泛使用防曬產品，導致日常日照不足，許多人維他命D水平偏低。即使攝取足夠的鈣質，若缺乏維他命D的輔助，腸道吸收效率仍會大幅下降。身體為維持血鈣穩定，會從骨骼中提取鈣質，長此以往將加速骨質流失。

此外，不飲用奶類、患有乳糖不耐或選擇素食人士也屬高危一族。傳統華人飲食的乳製品比例較低，缺少奶類、乳酪、芝士等主要高鈣來源，加上不少香港人有乳糖不耐問題，若不刻意透過其他高鈣食物補充營養，容易導致鈣攝取不足。建議多進食高鈣植物性食品或加鈣豆漿，以確保日常鈣質需求。

補鈣之道： 飲食為主，補充為輔

日常應該優先從天然食物中獲取鈣質，如乳製品、加鈣豆奶、連骨進食的小魚、深綠色蔬菜等。維他命D是鈣質吸收的關鍵鑰匙，除了可補充維他命D，每日進行適量日曬，亦是促進身體自行合成的有效方式。

值得注意的是，身體單次吸收鈣質的能力有限，建議分次攝取以提升吸收效率。同時保持規律的負重運動、避免高鹽飲食與過量咖啡因，皆有助減少鈣質從尿液中流失。若有慢性疾病、長期服藥，或孕婦、長者等特定族群，在考慮使用鈣補充劑前，應先諮詢醫護人員的專業意見。



市面上鈣質補充劑種類繁多，以下是三種常見類型（「元素鈣」是指身體實際上可利用之鈣含量）：

- **碳酸鈣(Calcium Carbonate)**：含鈣量高，元素鈣約為40%，性價比高。吸收需依賴胃酸，故宜隨餐服用；長期服用質子泵抑制劑（PPI）等藥物會令胃酸減少，吸收率會顯著下降。不良反應包括便秘、腹脹、噯氣及罕見奶鹼綜合症。
- **檸檬酸鈣(Calcium Citrate)**：吸收不依賴胃酸，可空腹或隨餐服用，吸收率較碳酸鈣高，適合胃酸分泌較少者。缺點是每片元素鈣只有約21%，需服用較多片數。
- **「天然鈣」**：例子有珊瑚鈣、海藻鈣，源自海洋生物或礦物，大多宣傳其含多種微量元素、易吸收，但潛在風險不可忽視，如重金屬或污染物累積。



常見食物鈣含量

奶類製品	份量	重量(克)	鈣(毫克)
脫脂奶	1杯	240	281
低脂奶	1杯	240	300
高鈣脫脂奶	1杯	240	396
高鈣低脂奶	1杯	240	408
加鈣豆奶	1杯	240	408
燕麥飲品	1杯	240	288
無糖杏仁奶	1杯	240	451
無糖脫脂乳酪	1小杯	150	258
車打芝士	1片	28	202
瑞士芝士	1片	28	221

蔬菜	份量	重量(克)	鈣(毫克)
莧菜, 煮熟	1碗	120	250
菠菜, 煮熟	1碗	160	220
羽衣甘藍, 煮熟	1碗	160	160
西洋菜, 煮熟	1碗	124	150
菜心, 煮熟	1碗	160	145

水果	份量	鈣(毫克)
橙	1細個	40
無花果乾	1塊	31
綠奇異果	1個	26
木瓜	半碗	24
士多啤梨	8粒	20
西梅乾	3塊	12
布祿	2細個	12
桃駁李	1個	10
車厘子	10粒	10
西瓜	1碗	10
火龍果	半個	8
蘋果	1細個	6
啤梨	半個	6
提子	10粒	5
柚子	3片	4
香蕉	半條中型	4
藍莓	半盒	4



肉類、魚類、家禽及其他選擇

	份量	重量(克)	鈣(毫克)
罐頭連骨鯖魚	1 罐	169	407
虎蝦	4 隻	100	403
河蝦	4隻	100	325
蝦皮	2湯匙	30	297
罐頭連骨 粉紅三文魚	半罐	105	290
罐頭番茄汁 連骨沙甸魚	1罐	120	288

堅果、種子及其製品

	份量	重量(克)	鈣(毫克)
芝麻醬	2湯匙	32	308
芝麻, 生, 烤焗	3湯匙	30	297
奇亞籽, 乾	2湯匙	28	177
中東芝麻醬 (Tahini)	2湯匙	32	134

參考餐單

早餐

鈣含量

高鈣低脂奶 x 1杯 (或加鈣豆奶 x 1盒)	400
全麥麵包 x 兩片	97

午餐

鈣含量

紅白米飯 x 1碗	16
菜心炒肉片 (1碗菜)	145
番茄豆腐湯 (連湯渣: 1/3 磚硬豆腐)	106

晚餐

鈣含量

紅白米飯 x 1碗	16
熟芥蘭 x 1碗	160
三文魚柳 x 150克 (熟)	81
小食: 低脂乳酪 x 150克	240
水果: 橙 x 1個 (細)	40

總鈣含量為1,301毫克

鈣質常見迷思

迷思 1 只要吃鈣片就肯定夠鈣，亦毋須注重飲食及維他命D

鈣片補充固然有幫助，但不能保證身體能有效吸收與利用。吸收效率受維他命D、腸胃健康、年齡與整體飲食影響。大型長期研究顯示，完整的「骨健康處方」應包括：

- 足夠維他命D
- 充足蛋白質（尤其長者）
- 規律的負重與阻力運動
- 建立健康生活習慣，包括戒煙、限酒、減鹽

迷思 2 吃鈣片會增加腎結石風險

配合充足水分及草酸控制，適量補充鈣質不一定會增加腎結石風險。過量攝取確實會增加結石風險，相關因素與總攝取量及個人體質有關，包括長期過量補充（超過建議上限）、飲水不足、高鈉或高動物蛋白飲食，以及有腎結石病史或高尿鈣者。建議此類人士於服用鈣片前接受個人評估。

迷思 3 喝骨湯等於補鈣

熬煮數小時的乳白色湯頭看似濃郁，但實際溶解出來的鈣質有限。一般家庭烹調的骨湯，每碗鈣含量通常僅有數十毫克，與每日所需相差甚遠。原因在於在家烹調的溫度與壓力，難以有效溶解骨骼中的磷酸鈣晶體，故不宜視骨湯為主要補鈣來源。

迷思 4 鈣質越多越好

平衡是關鍵。過量攝取可能會引發便秘，以及影響其他礦物質（如鐵、鋅）的吸收，增加腎臟負擔。攝取鈣質應遵循建議範圍，優先從天然食物中獲取。





楊俊業醫生

養和內分泌及糖尿病中心

內分泌科名譽顧問醫生
內分泌及糖尿科專科醫生

解構「減肥針」 附減肥飲食及 運動建議

研發「減肥針」的最初目的，是用於治療二型糖尿病，主要作用是提升病人體內「腸泌素(Incretins)」，包括GLP-1 (Glucagon-like Peptide-1)及GIP(Glucose-dependent Insulinotropic Polypeptide)的水平和功能。

本港衛生署註冊現時認可的減肥針有三種，包括：

- 屬較早期並需每天注射的利拉魯肽 (Liraglutide: Victoza/Saxenda)
- 每週注射一次的司美格魯肽 (Semaglutide: Ozempic/Wegovy)
- 最新型每週注射一次的替爾泊肽 (Tirzepatide: Mounjaro)

當中利拉魯肽及司美格魯肽屬GLP-1受體促效劑，而替爾泊肽則為GLP-1與GIP雙受體促效劑。



GLP-1與GIP受體促效劑的作用

腸泌素起初研發是作為二型糖尿藥物：當餐後血糖升高時，腸泌素能刺激胰島細胞分泌胰島素以降低血糖。此外，腸泌素會減慢胃部消化食物的時間，令病人早點有飽肚的感覺，並影響腦部控制食慾的神經元，減少飢餓感及胃口。以上兩種作用令病人注射後食量減少，從而有效減重。由於腸泌素需配合高葡萄糖以刺激胰島素功能，即使沒有糖尿病的肥胖人士，注射後亦不會出現低血糖症。

不同腸泌素有不同減重效果，平均可減約一至兩成體重。當患者體重顯著降低，血糖、血壓、血脂及脂肪肝等與肥胖相關的健康問題便可大為改善，長遠更能減少患上心腦血管疾病及多種癌症的風險。

減肥針的適用人士

除用於治療二型糖尿病外，腸泌素亦在多國獲准用於沒有糖尿病的肥胖症患者。當然，醫生處方藥物是希望改善病人健康，而非單從改善外觀來考量。病人的體重指數(BMI: Body Mass Index)須超過一定水平，醫生才會考慮處方減肥針。

以歐美人士為例，BMI要超出 $30\text{kg}/\text{m}^2$ ，或超過 $27\text{kg}/\text{m}^2$ 並同時患上一種與肥胖相關的疾病，如高血壓、前期糖尿病等，才合資格使用減肥針。亞洲人士由於體型較細少，BMI指數要求一般相對降低，常用對應水平為 $27\text{kg}/\text{m}^2$ ，或 $25\text{kg}/\text{m}^2$ 另加一種與肥胖相關的疾病。

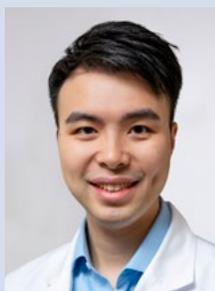
腸泌素的副作用及禁忌症 (Contraindication)

最常見的副作用都集中於消化系統，包括噁心、嘔吐、肚瀉及便秘等，一般不多於5%使用者會因副作用而停藥。此外，腸泌素亦可能會增加膽石和膽囊炎的風險。其他較為罕有但嚴重的副作用包括急性胰腺炎和非動脈炎缺血性視神經病變 (Non-arteritic Ischaemic Retinopathy) 等，惟其出現與使用腸泌素的因果關係並未明確。

另一方面，在動物進行的研究發現，腸泌素藥物會增加一種非常罕有的甲狀腺髓樣癌 (Medullary Thyroid Carcinoma) 的風險，故此遺傳性「多發性內分泌腺瘤病二型 (Multiple Endocrine Neoplasia II)」患者不適宜注射減肥針。

正所謂「創業難，守業更難」，以腸泌素減肥針進行治療，雖可令大部分人在短時間內減重，但要注意藥物必須配合飲食治療及適量運動，方能達致長遠健康體重管理，否則停針後體重很有可能會反彈，得不償失。





羅銘駿

養和營養部

註冊營養師

減肥須知：營養篇

不少人視減肥為頭等大事，甚至是終身事業。在營養師的角度，減肥是為了促進健康或改善身體狀況，必須切實可行兼循序漸進，目標是將體重維持在理想水平，而非妄顧個人體質，追求極速瘦身。

營養師建議求診者在減肥前，先參考以下指標評估是否有需要：

- **體重指數 (BMI)**：數值超過 $23\text{kg}/\text{m}^2$ 或以上
- **生物電阻抗分析 (BIA) 體脂率**：男士 > 24%；女士 > 36%
- **中央肥胖 (腰圍)**：男士 > 90厘米；女士 > 80厘米
- **慢性疾病**：患有糖尿病或因不良飲食導致肥胖

即使出現以上情況，以下人士或不適宜減肥，建議諮詢醫生或營養師：

- **癌症患者**：醫生會按病人體重或體表面積調整癌症治療藥物劑量，過瘦或營養不良有可能影響治療
- **肌少症或營養不良者**：盲目減重會加劇肌肉流失
- **65歲以上長者**：BMI不宜過低，因有助縮短住院期及降低跌倒與骨折風險

減肥並非短期作戰，必須持之以恆，循序漸進。營養師會與求診者訂立共同目標，度身訂造合適餐單。磅數下降有機會是水分流失而非減脂所致，體型偏瘦者亦可能因經常進食過多飽和脂肪及反式脂肪而令內臟脂肪升高，所以營養師須定期參考BIA驗出的體脂率及內臟脂肪數值，以判斷減肥成效。

為免減肥時間太長擾亂新陳代謝，營養師會建議在3至6個月內，每日透過控制飲食及運動淨消耗300至500卡路里，一週累積約3,500卡路里「熱量赤字」，相當於減去約0.5公斤脂肪，直至體脂率回復正常水平。

飲食建議

美國政府2026年1月推出新版《2025 - 2030美國飲食指南》，將每日蛋白質攝取量增至每公斤體重1.2至1.6克(按個人卡路里需要而定)，較世衛現時建議的0.8克為高。指引同時將紅肉視作日常蛋白質的主要來源之一，並置於倒置食物金字塔頂端。

以正常港人為例，每日每公斤體重攝取1.2克蛋白質其實非常足夠，不用額外進食紅肉、全脂奶等飽和脂肪量較高的食物。減肥人士宜應集中從魚類、家禽及高鈣低脂奶等攝

取蛋白質，可避免吸收過多飽和脂肪，減低心臟病風險。

指引亦強調飲食應以天然食品為主，減少糖分(包括精製)攝取。減肥人士宜著重低升糖指數的五穀類食物，並限制果糖、添加糖攝取。建議會見營養師作個人化諮詢，按個人需要及身體狀況製訂合適減肥方案。



- 每日進食3份蔬菜，每份含半碗煮熟蔬菜或1碗沙律菜，以提供足夠纖維及微量營養素
- 透過進食肉類、魚及海鮮等攝取充足蛋白質，每日每公斤體重約1.2克
- 添加健康不飽和脂肪，如堅果，橄欖油或芥花籽油，平均每餐1茶匙
- 選擇低升糖指數碳水化合物，如紅米、糙米或意大利粉等
- 每日飲用2-3杯高鈣低脂牛奶或植物奶

常見減肥迷思

- **中式菜餚的醬汁**：混入牛油及麵粉炒熟形成的麵糊 (Roux) 是餐廳製作醬汁的常見做法，雖可令醬汁更加黏稠，但高脂多糖，可免則免
- **蛋白質**：進食太少肉類或蛋白質會導致肌肉流失並減慢新陳代謝，進而阻礙減重進度
- **蘋果醋**：有研究指出蘋果醋主要的活性成分醋酸 Acetic Acid，或會增加食物在胃部停留時間及穩定血糖以提升飽足感，但非直接消脂減肥
- **綠茶**：內含兒茶素 (EGCG)，透過影響激素來輕微抑制食慾
- **坊間的餐前減肥沖劑**，原理是利用水溶性纖維延緩澱粉吸收，並非直接燒脂，建議使用前諮詢營養師意見

如因BMI超標或確診患有肥胖症而需注射減肥針，鑑於藥效會令病人食慾下降，有機會增加肌肉流失的風險。營養師建議病人應優先進食高蛋白質食物及蔬菜，其次才是五穀類或其他碳水化合物，這有助於維持肌肉量並穩定血糖。

減肥成效受個人體質、身體狀況、紀律及生活習慣影響，期間數字難免存在波動。頭一個月往往最有動力，減幅理想固然較易維持，但時間一久有機會後勁不繼，運動和飲食有所鬆懈，體重隨時不跌反升。減肥不在於磅數一日半日的升跌，而是要確保體脂率長遠呈下降趨勢，所以病人一方面要持之以恆，不為一時磅數升跌所動搖，另一方面亦要放鬆心情，以免壓力太大或影響睡眠令皮質醇上升，到頭來抑制消脂效果，得不償失。



建議節日或親朋相聚時切忌進食過量煎炸食物，同時盡可能增加運動；每週可留一日外出用膳，八成時間保持紀律或在家煮飯；餐與餐之間可進食含纖維的蔬果或不多於100卡路里的零食，以解一時肚餓。

此外，減肥目標愈清晰，達標機會愈高：以糖尿病患者為例，若能減去現有體重的5-10%，已能顯著改善胰島素敏感度及其他代謝指標，血糖指數也得以顯著改善。建議病人跟營養師一起訂立明確的減肥目標，循序漸進。

以下人士因不同原因，或會影響減肥進度：

- 患有多囊卵巢症，胰島素阻抗問題令胰島素分泌增加
- 肌肉量低導致新陳代謝減慢，增加肌肉有助減肥
- 因服用精神科藥物影響中樞神經系統
- 服用類固醇或會抑制甲狀腺功能

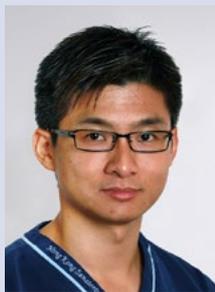
操之過急亦會令新陳代謝隨之調節，以致減肥速度放緩甚至停滯不前，以致攝取過多卡路里令體重反彈。不求短時間極速減磅，以馬拉松方式減肥讓身體慢慢適應，長遠而言效果更佳。

減肥速度太快，身體會出現以下警號：

- 脫髮
- 睡眠質素差
- 脾氣暴躁
- 口臭
- 停經

此外，若家族有遺傳性肥胖症，亦有可能影響減肥進度，建議與營養師商討具體細節。

總括而言，新陳代謝較慢不代表減肥無望，面對數字升跌無定亦無須灰心；只要飲食調節得宜並有適當運動，在專業指導下持之以恆，亦能逐步達致理想體重，重回健康軌道。



張子偉

養和物理治療中心

一級物理治療師

減肥運動簡介

除了控制飲食，運動對於控制體重亦是非常重要的。有規律的運動，既能幫助燃燒更多卡路里，提升基礎代謝率，亦能增加肌肉，塑造更健美的體態。此外，運動也可增加「非運動性活動產熱」(N.E.A.T)的效率(即日常生活中非刻意消耗的能量)。研究證實，適當且有效的運動，更能防止體重反彈。

根據美國運動醫學會(ACSM)建議，運動的類型應包含：

1



有氧運動：每週至少進行150至300分鐘中等強度(如快走、慢跑、單車)，或每週75至150分鐘的高強度運動。最好分開進行，例如每週5天、每次30分鐘以上的中強度，或每週3次，每次25分鐘以上的高強度。

至於強度方面，如運動期間能說話但不能唱歌，或心跳維持於最高心跳率(220減年齡)的65至75%，即為中強度；如說話困難至不能說出完整句子，或心跳維持於最高心跳率的76至90%，即為高強度。

2



負重訓練：應每週進行2至3次包括主要肌肉群的訓練(即腿部、背部、胸部、腹部及上肢)。選擇能完成8至12次的重量，每個動作做1至3組。注意用力時應保持呼吸，切勿閉氣。

3



伸展運動：最好每天做。主要拉伸每個肌肉群至輕微繃緊，然後維持在該位置10至30秒，重覆5至10次。

運動的確能有效幫助減肥，唯應循序漸進，以免受傷。建議諮詢專業人員，設計安全有效的個人化方案，才能健康長久地達成目標。

家居運動建議

1

提腿：提起左手及右大腿至水平位置，然後放下，換轉提起右手及左大腿。重覆動作15次，做2至3組



2

坐下站立：由椅子慢慢站起，然後坐下。重覆動作15次，做2至3組



3

伏地挺身(站立式)：面向牆壁，雙手張開至略寬於肩撐牆，身體保持挺直，然後彎曲手肘至頭部貼近牆，再推回至原來位置。重覆動作15次，做2至3組



4

開合跳：站直，雙腳併攏，雙手垂下，然後輕輕跳起，同一時間雙腳向外張開及向上舉高雙臂至高過頭。再次輕跳，雙腳向內併攏到起始位置，雙手亦同時放下。重覆動作15次，做2至3組



食住瘦？ 拆解各類減肥 飲食模式及補充品



高咏梅

養和營養部

註冊營養師

坊間充斥著各種飲食模式與減肥補充品，有些甚至標榜可以「盡情食、零運動、瞓住瘦」，或宣稱能提升代謝、養成易瘦體質等，效果聽起來令人難以置信。本文將拆解幾種目前備受追捧的方法及其成分，探討其科學實證與潛在風險。

現時市面上最流行的三種減肥飲食模式包括 間歇性斷食、生酮飲食及地中海飲食

1. 間歇性斷食 (Intermittent Fasting) 長期易低血糖及 飢餓疲倦



透過限制「進食窗口」以延長空腹期，自然製造熱量赤字，旨在改善胰島素敏感度及促進脂肪氧化。

- 168、1410(限時進食，Time-Restricted Eating, TRE)：每日進食時間壓縮至8或10小時內，其餘16或10小時禁食，平均每日可減少約300-500千卡熱量。
- 5:2：每週選擇兩天僅攝取約500千卡，其餘五日正常飲食，每週平均可製造1000-1500千卡的熱量赤字。
- 隔日低卡(Alternate Day Fasting, ADF)：每隔一日完全禁食，或僅攝取日常所需熱量的0-25%。

2. 生酮飲食 (Ketogenic Diet) 速效但高風險



透過極低碳水化合物(每日少於50克或佔總能量10%)及高脂肪飲食，使肝醣耗盡，迫使身體轉而利用酮體作能量，以抑制食慾及降低總熱量。



3. 地中海飲食 (Mediterranean Diet) 連續七年獲評為最佳 飲食模式



這是一種抗炎、高纖、高不飽和脂肪及著重原形及植物性食物的均衡飲食模式，主要包括：

- 多攝取蔬果、全穀、豆類、堅果、橄欖油；
- 進食適量魚類、禽肉及乳製品；及
- 限制紅肉與加工食品

多項臨床指引均將地中海飲食視為有廣泛益處的一線健康飲食模式。研究證實能降低糖尿病、癌症、認知衰退等風險。根據2023年PREDIMED-Plus的大型研究顯示，結合地中海飲食與熱量限制(每日減少約500千卡)，可在12週內平均減重5-7%，且持續性高。然而，若不控制總熱量攝取，地中海飲食的減重效果較為輕微。

要注意極端的飲食模式並非人人適合。以斷食及生酮飲食為例，兒童青少年、孕婦及哺乳婦女、長者、體弱肌少者、第一型糖尿病患者或胰島素使用者，以及有飲食失調史、肝腎心血管疾病、腸胃問題或腦神經退化患者等族群並不適用。



六大常見減肥補充品及其聲稱功效



1

膳食纖維補充劑（如難消化性糊精、果寡糖等）

常用於「阻油阻糖」的餐前沖劑，屬於可溶性膳食纖維，能延緩澱粉吸收、幫助脂肪排出、穩定血糖並增加飽足感



2

綠茶萃取（含兒茶素EGCG）/ 咖啡因
刺激中樞神經、提升代謝率、促進脂肪分解並抑制食慾



3

蘋果醋（含醋酸）
透過延緩胃排空、影響食慾與胰島素反應，帶來減重與代謝改善效果



4

益生菌（如 *L. gasseri*、*B. lactis*、*L. rhamnosus*）
有助調節腸道菌群，影響能量吸收、代謝與食慾調節激素（GLP-1 等）



5

代糖（如甜菊糖與羅漢果糖）
零熱量甜味劑，不影響血糖



6

左旋肉鹼（L-Carnitine）
協助將長鏈脂肪酸運送至粒線體，促進脂肪代謝

以上各類「減肥營養補充品」並非如藥品受到嚴格監管，品質和劑量參差不齊，且多數相關研究屬短期小樣本，證據薄弱或不一致，僅可視為輔助手段，不可取代均衡飲食與熱量控制。

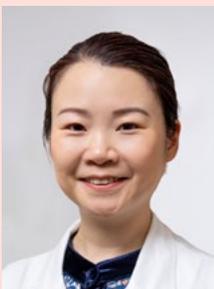
現時流行的飲食模式與減肥補充品比較

飲食模式/ 補充品成份	減重效用 (%體重)		遵從難度	風險與注意事項
	短期 (<6月)	長期 (>1年)		
能量限制 地中海飲食 (推薦)	減重5-7%	長期效果與傳統熱量控制飲食相似，約減重3-7%，視遵守程度而定	較易	<ul style="list-style-type: none"> 兼顧減重、健康與生活品質的飲食模式，高度推薦 無特別風險，飽腹感強，長期減重維持效果佳 適合有代謝症候群、第二型糖尿病、心血管風險人士
168·1410斷食	1410： 減重3-5% 168： 減重4-8%		1410：較易 168：較難	<ul style="list-style-type: none"> 1410模式風險較低 須配合阻力訓練維持肌肉量 可能引致低血糖 進食時間少於8小時可能增加心血管風險
5:2斷食	減重3-6%		較難	<ul style="list-style-type: none"> 中風險 斷食日易疲倦、可能低血糖 肌肉流失風險中等
隔日低卡斷食	減重5-8%		很難	<ul style="list-style-type: none"> 高風險 可能引起強烈飢餓、情緒波動 肌肉流失量可高達50% 長期或增加心臟血管病風險
生酮飲食	快速減重 5-10% (含大量水分)		很難	<ul style="list-style-type: none"> 高風險，需謹慎配合醫療團隊監督下短期執行，不建議自行長期遵從 常見副作用：「生酮流感」、便秘、頭痛、壞膽固醇飆升、心血管風險增、腎結石、骨質流失、營養素缺乏 多選擇不飽和脂肪來源（如堅果、深海魚及牛油果等）

飲食模式/ 補充品成份	減重效用 (%體重)		遵從難度	風險與注意事項
	短期(<6月)	長期(>1年)		
膳食纖維 補充劑	減約0.5- 1.5公斤	長期效用 證據不足	只可作輔助， 證據薄弱 避免依賴	<ul style="list-style-type: none"> 過量可能腹脹、腹瀉、腸胃不適 可能影響脂溶性維生素或部分藥物吸收 不能用來「抵消」暴飲暴食
綠茶萃取 EGCG、咖啡因	減約0.5- 2公斤			<ul style="list-style-type: none"> 過量可能導致心悸、焦慮、失眠 高劑量EGCG(>800毫克)可能使肝指數上升
蘋果醋	效果極輕微 <1公斤			<ul style="list-style-type: none"> 每日少於30毫升，避免空腹飲用及必須稀釋。否則可能導致牙齒侵蝕、胃食道不適及引致交互作用 建議可視為調味品而非治療
益生菌	減約 0.3 - 0.4公斤			<ul style="list-style-type: none"> 特定菌株與劑量差異大，效果不一致 主要用於維持腸道健康，非減重手段
代糖	取代糖減約 0.5-1公斤			<ul style="list-style-type: none"> 應優先減低糖及對甜食的依賴 長期過量可能反而增加總食量，令體重上升
左旋肉鹼	減約0.2- 1.3公斤			<ul style="list-style-type: none"> 單獨使用效果有限，需結合熱量赤字及運動 可能引起胃部不適、噁心、體味或皮疹

綜合以上分析，飲食模式首推健康均衡的「能量限制地中海飲食」，或可搭配溫和的「1410斷食」模式，而「減肥營養補充品」僅可視為輔助。根據最新系統性回顧、統合分析，以及美國心臟協會、美國糖尿病協會等國際臨床指引指出，只要能持續維持每日平均500-750千卡的熱量赤字，多數人可在6-12個月內減去約5-10%體重。關鍵在於方法是否安全及能否融入日常生活，以預防體重反彈，長遠仍需配合規律作息、充足營養攝取與適量運動，方能維持肌肉量與整體健康。

每個人的健康狀況、飲食偏好和生活方式都有所不同，建議諮詢註冊營養師，訂立適合您個人需求及可長期堅持的體重管理方案。



周明欣

養和營養部

一級營養師

牛肉「有毒」？

撇除信仰、文化及個人體質等因素，牛肉是現今不少人的主食之一，亦是蛋白質、礦物質及各類維他命的重要來源。牛肉雖為中餐重要食材，但不少華人都認為牛肉「有毒」，避之則吉。

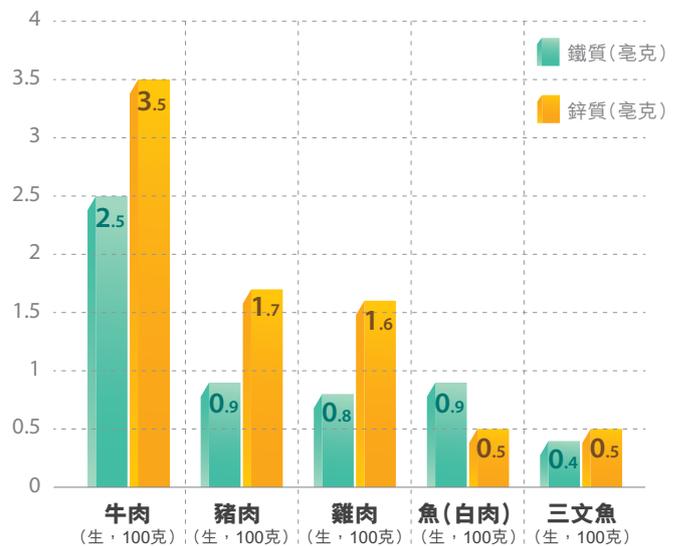
從現代營養學角度出發，只要烹調得宜，按個人情況適量進食，牛肉可以提供充足營養，保持健康。



牛肉與其他肉類鐵質及鋅質含量

牛肉跟豬肉、羊肉一樣都屬於「紅肉」，含豐富蛋白質、鐵、鋅等礦物質及維他命。以鐵質為例，每100克牛肉的含鐵量，比同等重量的魚類/雞肉及豬肉分別高3倍及1.5倍，兼含有更多鋅質，特別適合以下人士：

- 兒童
- 正值發育的青少年
- 孕婦
- 食慾不振的長者(不論是否患有慢性疾病)
- 因接受重大手術而失血的病人
- 正接受化療的癌症病人



以癌症病人為例，需攝取比平日多兩至五成的蛋白質，以及更多維他命及礦物質。適量牛肉有助病人在治療期間吸取以上各類營養素，可以提升免疫力、促進細胞更新，以及幫助提升紅血球及白血球。一般建議癌症病人接受治療時，每日按每公斤體重攝取1.2至1.5克蛋白質。假設病人體重為60公斤，即每日要吸取72至90克蛋白質/進食6至9份含蛋白質食物；體重70公斤則為84至105克/7至11份含蛋白質食物，如此類推。根據我的臨床經驗，部份癌症病人在化療期間進食牛肉，白血球數量明顯上升。

每日所需蛋白質	所需含蛋白質食物份數
60克	6份
70克	7份
80克	8份
90克	9份
100克	10份

為有效改善貧血及白血球水平，可以安排每日進食牛肉一次，佔每日所需蛋白質約五成。如每日需要80克蛋白質，便可進食8份含蛋白質食物，當中或包括160克牛肉(4份)、120克雞肉(3份)及一整隻雞蛋(1份)，詳情參考下表。

下列每款食物相當於1份蛋白質食物。

*1杯 = 240毫升

肉類及替代品		奶類製品及替代品	
新鮮或急凍肉類、 魚類及禽畜	40克(生)(4小片)	脫脂/低脂/全脂奶/豆漿	1杯
		全/低脂芝士	1½片
雞蛋(大)	1隻	堅果及豆類	
帶子、蝦	4隻	已煮熟乾豆類	¼杯
板豆腐	⅓磚	核桃、腰果、杏仁或花生	25粒

病人完成治療而血液檢查結果恢復正常，宜減少進食紅肉：根據世界癌症研究基金會建議，每週可進食約350至500克熟紅肉。

下圖為各類常見紅肉食品，煮熟後以75克為一份，同時列出相應未煮熟重量。建議紅肉每周限食七份。

蒸豬肉餅



75克



4大湯匙
免治豬肉(生)

肉片炒菜



75克



約10片
100克豬肉(生)

牛扒



75克



約1包紙巾大小

蒸排骨



75克



約1碟
點心排骨



100至120克
排骨(生)

煎豬扒



75克



約1包紙巾大小

牛腩(瘦)



75克



約5片
100克牛腩(生)

牛肉片薄切(火鍋用)



75克



約5片
100克牛肉(生)

嗜肉人士可以安排週一及四只吃家禽、魚、豆腐、乾豆類，酌量增加另外一至兩日的肉食份量。



進食過量烹調不當 隨時適得其反

牛肉雖然營養豐富，但同時含大量飽和脂肪，吃得太多會令膽固醇水平上升，不但增加患上心臟病及中風風險，亦會令人體出現發炎等情況。牛肉脂肪含量因部位而異，例如和牛、牛肋排、肋眼排及牛腩等，脂肪含量均比西冷牛排及瘦牛肉為高。想有效控制膽固醇，建議選購食材時加倍留意，確保飽和脂肪少於一成總卡路量攝取量。

以一般成年男士和女士計算，即每日建議飽和脂肪攝取量應少於20克和15克左右。

	總脂肪(克)	飽和脂肪(克)	卡路里(kcal)
和牛(生肉, 100克)	68	22	639
牛腩(生肉, 100克)	26.5	10.7	311
肋眼排(生肉, 100克)	20	8	254
西冷牛肉(生肉, 100克)	5	1.6	128

持續研究的結果顯示，進食太多牛肉或會增加癌症風險。世衛國際癌症研究機構(IARC)將屬於紅肉的牛肉歸類為第2A組，屬「可能令人類致癌」類別。不少證據亦顯示，進食紅肉與患上大腸癌有一定關聯。

此外，紅肉經高溫烹調、長時間加熱或以爐火/炭火燒烤，會產生多雜環胺(HCAs)及多環芳香族碳氫化合物(PAHs)等有機致癌物，亦有可能增加患上結腸直腸癌的機會。

留意食材、食量、食法

牛肉主要可按飼料分為「草飼牛」及「穀飼牛」兩大類。前者是指以天然牧草作主食的牛隻，產自澳洲、紐西蘭及英國等地，其胞和脂肪含量一般比穀飼牛低，蛋白質、共軛亞油酸(CLA)、脂溶性維他命A及E、Omega-3脂肪酸等則含量較高，但比穀飼牛昂貴。牛肉不宜食得太多，消費者宜按個人需要及營養師建議選購。

世界癌症研究基金會建議，普通人每週進食約350至500克熟紅肉。烹調方式最好以蒸、炒、炆、焗或上湯為主，或者以家禽、魚類、蛋類、奶類食品或混合各種豆類及穀類食物代替，既可滿足日常營養所需，亦能避免紅肉超標。

只要在食材及烹調多加注意，份量適可宜止，有需要時諮詢營養師專業意見，度身訂造健康餐單，牛肉大可安心食用，無須刻意戒食。



機械臂輔助乳房切除術 乳癌治療新選擇



張淑儀醫生

養和乳房護理中心

乳房外科名譽顧問醫生
外科名譽顧問醫生
外科專科醫生

乳癌是香港女性最常見的癌症，佔女性癌症新症總數的28.9%，亦是女性第三位致命的癌症。香港癌症資料統計中心公布的2023年本港癌症資料顯示，女性入侵性乳癌新症個案按年上升至5,585宗，原位癌則有831宗，一生累積風險升至每13人就有1人有機會患上乳癌。目前針對乳癌的治療方案因應病人具體情況而定，其中乳房切除術是重要的手術方式之一。

傳統與機械臂輔助乳房切除術之比較

傳統乳房切除手術的切口一般位於患側乳房下方，長度約10至12厘米，由於切口位置限制，對於乳房上緣等較遠位置的操作較為困難。若患者需要同時進行淋巴組織切除，更需在腋下另開一個切口，整體而言會留下較明顯和較多的疤痕。

機械臂輔助乳房切除術主要應用於全乳房切除，採用達文西機械臂進行的微創手術。進行時在腋下乳房邊隱蔽處開一個約4厘米切口，置入機械臂，並利用氣體擴張乳房內的手術空間。系統配備3D高清鏡頭展示放大影像，醫生能更清晰辨識血管及組織層次，提升組織切除的精準度與安全性。此外，機械臂可靈活觸及乳房上緣等較遠位置，有別於傳統手術的器具，可避免對皮膚造成過度拉扯，有助減低組織創傷。

由於手術只須移除乳腺組織，並保留皮膚和乳頭，有利於同時進行乳房重建手術。保留乳頭神經和血管亦讓病人術後的感覺恢復較理想，加上傷口小，位置隱藏於腋下乳房邊，疤痕較不明顯，對外觀影響較小。此外，由於傷口較細且組織破壞少，患者術後疼痛感減輕，恢復時間通常較短。

適用腫瘤類型與病人

機械臂輔助乳房切除術並非適合所有乳癌患者，主要適合以下情況：

- **早期乳癌**：腫瘤屬第一期或第二期，大小少於或約2厘米，淋巴結未受影響或僅輕度轉移N0或N1
- **乳房大小適中**：根據國際專家共識，乳房大小為B或C罩杯較為適合；乳房體積過小或過度下垂鬆弛則較不合適採用此切除術
- **有預防性切除需求者**：如帶有BRCA遺傳性基因突變的高風險人士



養和阿茲海默症調查：近八成人認為不了解疾病為延遲就醫主因 易錯失「阿茲海默症前期」可控時機 早檢早醫雙管齊下 減患者照顧者重擔

與年齡關係密切的認知障礙症將越趨常見，數據顯示60至64歲人士的患病率為1.1%，及至85歲則急升至49.8%¹。認知障礙症當中最常見的是阿茲海默症，但世界衛生組織指出，此症有診斷不足的情況，確診時患者大多已屬較晚期階段，因病情嚴重及無法逆轉，為患者及照顧者帶來沉重的身心負擔及照顧壓力。

為探討香港市民對阿茲海默症的認知與態度，養和醫療集團於2025年9月至10月進行了一項網上問卷調查，共收集了786名受訪者的意見。結果顯示，大眾對阿茲海默症的認識存有三大誤區，包括：誤以為阿茲海默症是正常老化、難以早察覺及無藥可醫，因而導致患者錯失接受診斷及介入治療的良機。

¹ Lam LCW et al. 《香港長者精神健康調查》The Hong Kong Mental Morbidity Survey for Older People - HKMMSOP. Submitted to the Grant Review Board on 4 December 2023 Final Report (Version 2). <https://rfs2.healthbureau.gov.hk/search/#/fundedsearch/projectdetail?id=2444&lang=en>



養和醫療集團首席醫療總監暨養和醫院副院長陳煥堂醫生(左三)、養和長者醫健中心主任梁萬福醫生(右三)、養和腦神經內科中心主任蔡德康醫生(右二)和李頌基醫生(左二)、養和腦神經科專科醫生吳炳樂醫生(右一)及邵家樂醫生(左一)提醒大眾，阿茲海默症並非正常老化，及早介入可有效延緩大腦衰退，減輕患者及照顧者的負擔。



有關調查結果的詳情，請登入網頁瀏覽。

<https://www.hksh-hospital.com/sites/default/files/publications/zh-hant/1909dbcbf3a643ce9a5b1ab3b20581f.pdf>

養和與UCLA Health簽訂新三年協議 慶祝合作15週年並啟動新領袖培育計劃



左起：UCLA Health市場及商業服務主管Michael BURKE先生、UCLA Health首席護理行政官Karen GRIMLEY博士、養和醫療集團首席醫療總監暨養和醫院副院長暨養和創新及專業培訓學院院長陳煥堂醫生、UCLA Health環球策略及商業服務總監Jana LIM博士、養和醫療集團行政總裁暨養和醫院院長李維達醫生、養和創新及專業培訓學院經理熊桃英女士、養和創新及專業培訓學院副經理曾婉琳女士。

2025年12月，養和醫療集團與美國加州大學洛杉磯分校醫療中心(UCLA Health)慶祝雙方持續教育合作15週年，並簽署了一項為期三年的新合作協議，標誌著雙方合作關係進入新階段，將於2027年推出「領袖啟航計劃」，為養和東區醫療中心的未來發展有系統地培育新一代醫護領袖。

養和管理層高度讚揚UCLA Health在強化前線領導力與癌症護理水平方面的貢獻，並期望透過旗下「創新及專業培訓學院」(IIPD)深化合作，共同應對未來的醫療挑戰。

養和聯同深圳腫瘤醫院及南方科技大學 加強腫瘤精準治療合作及推動醫學科研創新

2025年12月，養和醫療集團先後與中國醫學科學院腫瘤醫院深圳醫院及南方科技大學簽署兩項戰略合作備忘錄，旨在深化大灣區醫療合作與創新。

與中國醫學科學院腫瘤醫院深圳醫院的合作重點圍繞質子精準治療。雙方將在臨床醫療、人員培訓和癌症科研方面緊密協作，共享養和作為大灣區首個質子治療中心的經驗與技術，共同提升區域腫瘤防治能力，助力「健康中國」戰略。



在儀式上，養和醫療集團行政總裁暨養和醫院院長李維達醫生（右二）及南方科技大學黨委書記姜虹教授（左二）代表雙方簽署備忘錄，並由養和醫療集團營運總監暨養和醫院董事李維文先生（右一）及南方科技大學醫學院聯合黨委書記王鵬飛教授（左一）見證。



養和醫療集團行政總裁南方科技大學養和醫院院長李維達醫生（前右）及中國醫學科學院腫瘤醫院深圳醫院王綠化院長（前左）於儀式上代表簽署合作備忘錄，並由養和醫療集團營運總監暨養和醫院董事李維文先生（後右）、國家癌症中心主任、中國醫學科學院腫瘤醫院院長赫捷院士（後中）及深圳市衛生健康委員會主任吳紅豔女士（後左）見證。

與南方科技大學的合作則聚焦於醫療及醫學物理領域的人才培養與科研。雙方將共同支持醫學物理研究生課程，互派人員進行培訓交流，並結合養和的臨床經驗與南方科技大學的科研優勢，培育理工醫交叉學科創新人才，推動醫療科技發展。

兩項合作均致力於通過資源整合、人才培養與技術交流，提升大灣區以至全國整體醫療服務與科研創新水平。

養和與理大簽訂培訓合作協議 支援營養治療理學碩士課程提供實習機會接通教學與臨床



養和醫療集團行政總裁暨養和醫院院長李維達醫生（左三），與理大食品科學及營養學系系主任陳聲教授（右三）代表雙方簽署協議；並由養和醫療集團首席醫療總監、養和醫院副院長暨養和創新及專業培訓學院院長陳煥堂醫生（左二），養和醫院副院長周肇平醫生（左一），理大協理副校長石丹理教授（右二），以及理大理學院副院長黃文健教授（右一）共同見證。

養和醫療集團（養和）與香港理工大學（理大）簽訂合作協議，為理大在香港首創的營養治療理學碩士課程提供多元化的培訓機會。養和將成為首家提供營養學臨床實習及指導的私營醫療機構。是此合作標誌著雙方攜手為本地及區內的醫療、科研、教育及公共衛生等多個領域，培養具備專業知識與實踐經驗的營養專才。



早發現 · 護認知 Early Detection · Protect Cognition



養和關心認知健康 阿茲海默症關注及篩查計劃 HKSH Cares for Cognitive Health Alzheimer's Awareness & Screening Programme

早期發現阿茲海默症，有助及早治療與管理，
提升生活質素。養和推出阿茲海默症關注及篩查計劃，助您守護認知健康。

Detecting Alzheimer's disease early allows for timely treatment and management, which can enhance quality of life. HKSH launches Alzheimer's Awareness & Screening Programme to help protect your cognitive health.

優惠價 Discounted Price

\$3,380*

原價 Original Price: \$5,840

* 不包括醫生費 Doctor's Fee Excluded

篩查項目 What's Included



血液測試

pTau 217 (生物標記)

Blood Test

for pTau 217 (a biomarker)



基因測試

APOE基因變異

Genetic Testing

for variant of APOE gene

適用人士 Who Should Get Screened

- ✓ 有家族病史
Family history of Alzheimer's or dementia
- ✓ 有記憶問題或認知變化
Memory issues or cognitive changes
- ✓ 關注患病風險
Concerned about Alzheimer's risk factors

查詢及預約
Enquiries and Appointment

☎ 2835 8600

立即行動，守護認知健康！ Act Soon. Early Screening Matters.



李樹芬醫學基金會
LI SHU FAN
MEDICAL
FOUNDATION

養和醫療集團成員 Members of HKSH MEDICAL GROUP

養和醫院
HONG KONG SANATORIUM & HOSPITAL

養和醫健
HKSH HEALTHCARE

養和東區醫療中心
HKSH EASTERN MEDICAL CENTRE

養和癌症中心
HKSH CANCER CENTRE

www.hksh.com