

明日預告

冠心病

撰文、攝影(訪問):何寶華 編輯:周美好 美術:黎秋嫻
讀者意見專線:傳真 2564 7993 E-mail:amychan@hket.com

OFFICE 健身室

產前運動

孕婦於懷孕期間除了需要作定期產前檢查,以監察胎兒的生長情況,更要適應身體的生理及心理變化,對身心靈都構成一定的精神壓力。產前運動的目的便是藉着適當的運動鍛鍊,讓孕婦以最佳的身體狀態去迎接一連串的身體變化及為生產前作最好的準備。一般產前運動包括:

1. 肌肉鍛鍊:會特別針對盤骨底會陰肌肉、腹部肌肉、背肌、大腿內側及小腿肌肉等,以增強肌肉的強度、韌力及控制力,使生產過程更輕鬆及順利,並舒緩懷孕期的不適如腰背痛、小便失禁及足部水腫等問題。

2. 鬆弛技巧:藉着有系統的收緊及放鬆肌肉,並配合呼吸節奏,可舒緩懷孕期緊張的情緒及壓力,並放鬆繃緊的肌肉及關節。

3. 呼吸運動:於產前多練習呼吸運動,可應付分娩時的陣痛及用力。呼吸運動可分為腹式、胸式及肺尖呼吸,以應付不同程度的痛楚,再配合適當的用力可有效把胎兒推出來。

4. 腰背護理:懷孕期間賀爾蒙的轉變及身體的變化,都會使關節、韌帶鬆弛,再加上不良的姿勢,很容易引致腰背疼痛,所以學習正確的姿勢及護理,能有效減少不適,對產後的身體復元大有幫助。

一般的情況下,孕婦可於懷孕 16-20 周開始至產前1個月,經物理治療師的指導下開始進行產前運動,而呼吸運動及鬆弛技巧可練習至臨盆。但若於懷孕早期出現過作小產、出血或其他併發症,便應經婦產科醫生檢查及同意後,才可開始運動。(二)

撰文:註冊物理治療師林偉雄

高纖食物

種類	分量	含纖維素(克)
豆類(煮熟)	半杯	7
梨、橙	整個	3-4
西蘭花(煮熟)	半杯	2
麥麩(Wheat Bran)	半杯	5-9
麥片(煮熟)	1	3
馬鈴薯(連皮)	1(中型)	3-4
糙米(煮熟)	1杯	2.5

心臟病系列 1

時有聽聞某某人一向身體無異樣,卻因心臟病發而被奪去性命,這個神出鬼沒的都市病,嚇怕不少人。心臟病一直是香港的第 2 號殺手病,僅次於癌症,不想心臟病埋身,就要謹記在進食時不忘攝取適當的營養。

預防心臟病,最有效方法是從生活方式開始,其中飲食擔起一個重要的角色,這是香港港安醫院健康生活促進中心經理兼註冊營養師蕭鈺麟所強調的。他指出,心臟病往往是由血管的血凝塊積聚引起,因此需攝取相關的營養素,從而降低血凝塊積聚。

秘訣 1: 高纖維素

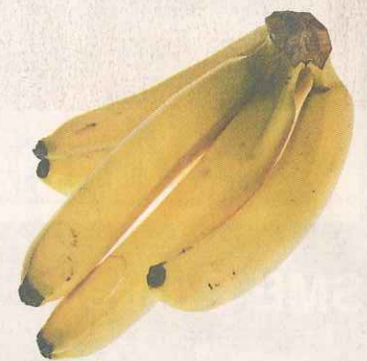
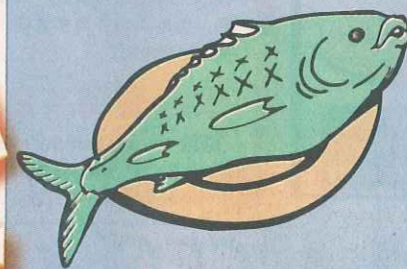
他說:「高纖維素飲食對預防心臟病很重要。纖維協助食物在消化系統中移動,有助將血管內多餘的膽固醇除掉,同時可對抗腸癌,成年人每日應攝取 25-35 克纖維素。有研究發現,高纖維素飲食,可把心臟病發的機會降低 41%,從日常飲食中,每天增加 10 克食物纖維素,就可以減少 26% 患冠心病的機會。」

雖然有關纖維素的補充劑有很多,但最佳的纖維素是從新鮮食物中攝取。一般而言,所有植物(蔬果、水果和穀物)都含有纖維素,其中某些食物含豐富纖維素,宜經常進食(見下表)。另一方面,大部分精煉過的食物,只含有少量或甚至沒有食物纖維素,建議每天最多進食 20-30 毫克。

遠離

心臟病

從飲食開始



▲香蕉不單含有豐富的鉀質,且有很高的維生素 B6,因此每日一條蕉,對

怎知有心臟病?

心臟病的病徵因人而異,以下提供部分因心臟病所引起的徵狀,如出現類似徵狀需盡快諮詢醫生:

- * 疲勞:每次用力後都感到過分疲倦。
- * 心悸:快速而不規則的心跳。
- * 暈眩:時刻感到天旋地轉。
- * 呼吸短促:運動時或安靜時呈現。
- * 胸痛:一種發生在胸部上的不適或壓迫感覺,患者常感到胸部的中間有疼痛及壓迫感,甚至連帶手臂也出現疼痛、緊迫感及麻痺感。疼痛亦可發生在牙關及喉部。
- * 水腫:正確學名為液體滯溜。不正常的液體,會積聚在患者站立時的雙腿上,或臥床時的臀部大腿背側。

荷政署(煙反)	1(中堂)	3-4
糙米(煮熟)	1杯	3-5

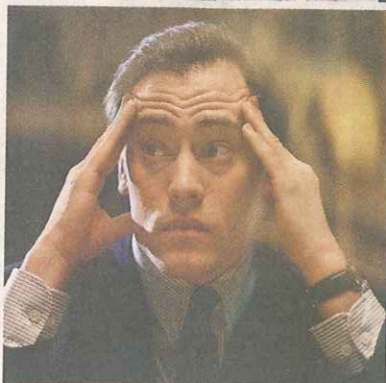
►蕭鈺麟表示，心臟病的發生與飲食習慣有密切關係，所以我們必須學會「揀飲擇食」。

高膽固醇不利心臟

蕭鈺麟指出，由於膽固醇會依附在血管內壁上，形成血凝塊，阻擾血液流通，因此容易引發心臟病。「膽固醇是一種脂性物質，含有多環形的構造及最少有一組氫氧基(-OH)，對細胞的構造及功能很重要，不過如果超出理想水平，對心臟健康有一定害處。」理想的膽固醇水平：壞膽固醇(LDL)低於100mg/dl；好膽固醇(HDL)高於60mg/dl；總膽固醇少於130mg/dl。

經常進食動物脂肪，會提升壞膽固醇，尤其是某些食物，都含較高的膽固醇，例如以下食物，每3安士所含的膽固醇為：沙甸魚(120mg)、蝦(165mg)、牛腎臟(329mg)、牛肝(410mg)、魚子醬(500mg)及牛腦(1,697mg)。一般建議，成年人每天的膽固醇攝取量，以不超過300毫克(mg)為標準，因此進食上述食物時勿過量。

他又表示，把三酸甘油酯降低，可提升好膽固醇，方法包括：減少進食精製糖和脂肪、減少或停止飲用含酒精的飲品及增加進食纖維食物；降低體內脂肪、定時進行有氧運動及控制血糖水平。

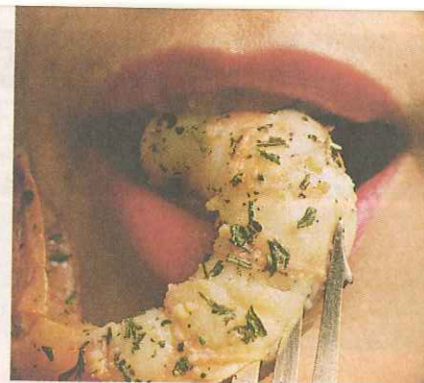


▲心臟病的其中一個常見徵狀是容易疲憊不堪，如是者應盡快接受檢查身體，確定因由。

秘訣 2：降高胱氨酸

蕭鈺麟表示，高胱氨酸(Homocysteine)是一種有害氨基酸，若血液中高胱氨酸含量提高，患心血管疾病及中風的機會也增加。已有研究發現，飲用咖啡量最多的人，其體內的高胱氨酸高過不飲咖啡的人約60%，因此宜避免大量飲用咖啡。

要維持血液中高胱氨酸含量於健康水平，就需攝取足夠的葉酸鹽(Folate)，成年人的葉酸鹽每日攝取量應介乎300-400mcg，而孕婦則需600mcg。事實上，早前中大內科及藥物治療學系進行的研究已證實，葉酸(主要來源為蔬菜及柑橘類果物)有改善血管功能的效用。葉酸鹽的來源有很多，如1杯鮮橙汁含75mcg葉酸鹽，其他例子如：1中杯的生菠菜(109mcg)、1杯菠蘿汁(58mcg)、1杯大豆(255mcg)



▲經常大量地進食動物脂肪如蝦或豬肉，可提升壞膽固醇，容易誘發心臟病。

高的維生素B6，因此每日一條蕉，對健康有幫助。

男性的建議攝取量為每天1.3-1.7毫克，女性為1.3-1.5毫克，至於孕婦為1.9毫克。

維生素B6食物的主要來源包括：酵母粉、白米、肉類、家禽、蔬菜、魚、馬鈴薯和香蕉等。以下食物中，每1杯(約100克)含維生素B6的分量為：切碎的燈籠椒(0.25mg)、雞心豆(1.07mg)、芝麻(1.08mg)，一條香蕉約有0.66mg、1個小型的焗番薯亦有0.25mg。

秘訣 3：足夠維生素 B6

除葉酸鹽外，維生素B6亦有降低高胱氨酸。外國有研究指，經常攝取維生素B6與葉酸的病人，其患上心臟病的機會只有一般人的45%左右，可見攝取足夠的維生素B6對預防心臟病有一定效用。成年

Executive Corner 精英消費

經濟日報廣告熱線：2880 2893 (Rachel Ng) 傳真：2565 0547 Mobile：9473 6362

屈臣氏獨家優惠 古寶健康產品

冬蟲夏草
買一送一
\$199
(原價 \$398)



CUPAL

冠軍藍莓
買二送一
\$186
(原價 \$258)

CUPAL BILBERRY
古寶冠軍藍莓
頂級品質·護眼首選



零售點：WATSONS 屈臣氏 IUSCO 總代理：威登藥業有限公司
優惠只限指定之推廣場地
查詢詳情：(852) 2787 0066



Kiwik International Limited

ENTREPRENEURS - Read This!

New Franchise in Hong Kong seeks smart, business focused profit oriented entrepreneurs to market a growing range of children's English "edu-tainment" products.

Only 3 sub-franchisees will be appointed to control sales and marketing within Hong Kong/Macau.

Excellent Profit Margins -

Supportive Training -

Ongoing New Products

Interested entrepreneurs should contact :

Mr. Garry Coley

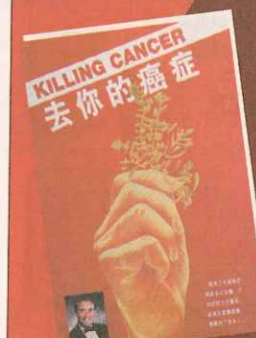
Kiwik International Limited

Phone: 2722 4218

Mobile: 9258 9351

Fax: 2304 5121

Email: garry@kiwikinternational.com.hk



詳細記錄癌症康復者傑生·溫特斯爵士的心路歷程，重燃人生新希望。每本只售港幣

\$38元

KILLING CANCER 去你的癌症
一書或可提供一點啟示

本書以九種語言出版，已售出逾1200萬冊
中文版於本草康靈、天地圖書、齡記、森記及各大大書店有售。

憑購書發票，可到本草康靈以優惠價
\$45元，換購溫特斯爵士創製的三草茶
(原價\$65元) 1.5安士試用裝壹罐。

查詢熱線：

2393 1303

HEALTH WATCHERS LTD. 九龍彌敦道678號華商中心9樓A室
http://www.healthwatchers.com.hk