

麥片性味甘平 降脂降糖 益脾養心

麥片在《本草綱目》中被稱為野麥子、雀麥，性味甘平，能益脾養心、斂汗，有較高的營養價值，以有效地降低人體中的膽固醇，善於食用對保健和預防心血管系統很有幫助，加上它含膳食纖維，能促進腸胃蠕動，利於排便，降糖降脂，可算是對心臟有益的食材。近日，各種不幸猝死的事讓大家都十分關注心臟的健康，今期，就以麥片為主食材，配合香蕉、黑巧克力及橄欖油等對心臟有益的食材，來烹調出三款有益心臟的養生菜。

文、圖：小松太太

麥片是經過煮熟、碾壓而成，再以烘乾的穀物，消化容易，老少咸宜。它亦可顯著降低低密度脂蛋白膽固醇和總膽固醇水平，有降脂、降糖、飽腹的功效和作用。麥片含有維生素B1、B2，以及植物固醇、膳食纖維等營養素，可以延緩血糖快速升高。

而且，麥片中含有一種物質叫做燕麥膠，燕麥膠是一種可溶性纖維，也是一種 β -葡聚糖，食用麥片能夠降低血液中的總膽固醇和甘油三酯以及 β -脂蛋白的含量，麥片能夠使血液中高密度脂蛋白膽固醇升高，降低低密度脂蛋白膽固醇，因為麥片的脂肪中大部分都是不飽和脂肪酸，含量較高的是亞油酸，不飽和脂肪酸有助於降低人體內膽固醇的含量，並且燕麥中還含有非澱粉多糖，非澱粉多糖物質也有助於降低膽固醇，所以食用麥片有助於平衡和抑制膽固醇吸收。

由於心臟病是心血管疾病中比較普遍的疾病，治療心臟病，除了藥物及手術之外，還應該注意飲食的療食作用。藥食同源有幾千年的歷史，很多能夠治療疾病的藥就是我們生活中常見的食物。那麼，如何利用這些食材來保養我的心臟呢？以上提及的麥片纖維素比較多，既可改善便秘、降低膽固醇吸收，亦是對心臟有益的食

材。

水果類對心臟有益的首選是蘋果，所謂一日一蘋果，醫生遠離我，蘋果富含纖維物質，可補充膳食中的纖維質，降低心臟病發病率。另外，香蕉所含的鉀元素對人的心臟和肌肉功能很有好處，漿果類如櫻桃和黑莓的纖維物質的含量是其他水果的3倍有多，對心臟健康有幫助。如喜歡糖果的朋友，可以適量食用黑巧克力，因為它不僅美味，而且有助於預防動脈粥樣硬化，改善動脈的僵硬度，從而降低心臟病發作和腦卒中發生風險。

同時，預防心臟疾病，也可以從飲食模式入手，例如早餐盡量多攝取熱量，晚餐則盡量少碰油膩食物。晚餐盡量清淡，攝取熱量不要超過全天的30%。含大量飽和脂肪的食物也不利於心臟，所以建議少吃油炸食品。而花生醬、花生油、花生果、橄欖油等是含不飽和脂肪的優質食品對心臟有好處。

不過，雖然麥片具有一定的保健作用，但是對於胃不好的人，要盡量少吃，因為麥片對胃有一定的刺激性，如果你是屬於腹部或者胃部容易出現脹氣的人群，那麼也不宜食用過多麥片，因為麥片會更容易使你的胃脹氣等情況出現。



麥片香蕉花餃子

材料：

餃子皮	12片	香蕉	100克
麥片	30克	楓葉糖漿	3湯匙
橄欖油	1湯匙	水	1/3杯
黑朱古力	10克		



製法：

1. 香蕉、麥片及楓葉糖漿拌勻成餃子餡；
2. 黑朱古力切碎備用；
3. 取餃子皮1片放手中，勺1茶匙餃子餡在餃子皮上，將餃子皮邊緣向中心按摺成花朵狀；（餘下材料作同樣處理）
4. 燒熱易潔鑊，下橄欖油，將花餃子摺口向下以中火煎至金黃；
5. 將花餃子反轉，注入水，蓋上鑊蓋，中火煎至水分散發取出；
6. 繼上黑朱古力碎即成。

食得
健康

文：雨文

鮮製即沖養生茶 冬日健康茶選

香港養生茶飲品牌「好茶養生」一直以來憑純天然、零添加、無色素及防腐劑的高質花草茶飲聞出名氣，今年品牌更首度於旺角開設本地首間以中式養生茶為主題的手搖飲品店，提倡對日常茶飲的講究，以現場新鮮沖泡養生茶融入時下流行特式手搖飲文化，帶來不一樣的健康選擇之餘，更推崇一種品味生活新態度。

千呎新店用上簡約時尚的雲石拼黃銅作為設計主調，溫暖而富格調的裝潢讓客人安坐嘆茶之餘，亦可享用各款以茶為題的小點，甚至選購茶包禮盒等，成為速食文化當道的旺角裡一個小休、小聚的全新落腳點。新店將品牌5款好評如潮的經典王牌養生茶帶到現場即沖即飲（冷／熱飲皆可），當中桂花雪梨茶以新鮮雪梨乾、冰糖、橘皮、甘草、桂花及菊花沖製而成，有效清熱潤肺、止咳化痰、清新口氣、理氣和中、養陰生津，對乾涸咽喉大有幫助，是冬日裡的



中式養生茶



紅棗枸杞銀耳羹

氣。同時，店內更首度提供茉莉綠茶、玫瑰紅茶、伯爵茶和焙茶4款以茶為題的自家製意式雪糕，款款茶香撲鼻；另有多款精緻蛋糕輪流上架，包括夢幻蛋糕（蝶豆花）、果漾哩啫蛋糕、白朱古

力抹茶蛋糕等，賣相吸引之餘茶香幽、尤其夢幻卷蛋（蝶豆花）口感鬆軟幼滑不甜膩，屬下午茶輕食不二之選，不論是一眾滋補養生、講究茶控抑或「相機食先」都能徹底滿足！



香港註冊中醫師 楊沃林

三紅湯補氣血

香港的天氣開始冷了，很多人特別是女性、老人，還有平時就體虛的人很容易有種情況：手腳冰涼，從內往外的透着涼氣，怎麼捂也捂不過來，穿多少都不管用，此時吃薑容易上火。

林小姐就是一個典型氣血不足的例子。她是先天體質虛弱，陽虛；脾胃功能低下，精神不佳、面色萎黃、全身怕冷等。

人體一旦陽氣不足，健康也會缺乏一定的動力，身體抵抗力下降，隨之而來的還有各種疾病，可見陽氣不足對健康危害巨大。陽氣不足的人，天生陽氣虧虛，或是過食生冷，露得太多，損傷了陽氣，讓溫煦的力量減弱。

《黃帝內經》說，「人之所有者，血與氣耳。」氣血才是生命的根本，其他的東西都是圍繞着氣血而運行的。

氣是構成人體、維持人體生命活動的基本物質。氣既是人體賴以生存的具體物質，又是人體臟腑、組織功能活動的總稱。

氣的不足稱為氣虛，由先天稟賦不足，或後天失於調養，或久病耗損所致。氣不足則其推動、營養、防禦等功能減弱。

血，即血液，是循行於脈管中的富含營養的紅色液態物質，是構成人體和維持人體生命活動的基本物質之一。血主於心，藏於肝，統於脾，布於肺，根於腎，有規律地循行脈管之中，營運不息，充分發揮灌溉一身的生理效應。我們攝入的營養物質都依賴於血液運輸到身體各個部位，所以脂肪、肌肉等的形成都依賴於血的灌溉與濡養作用。

血虛又稱血液不足，造成血虛的原因有生化乏源、失血過多、久病耗損等。

中醫有「血為氣之母，氣為血之帥」之說，氣與血一向是焦不離孟的關係。血若無氣的統率和推動，就無法到達身體需要的地方；氣若無血作為基礎，氣就變成了身體裡的邪火。

氣虛，人就會疲乏無力、氣短懶言、食慾不振、頭暈目眩、面色蒼白；血虛，人就會心悸失眠、形體消瘦、皮膚乾燥、面色萎黃。

三紅湯食療可以補氣血不足：

紅棗性溫、味甘，有益氣補血、健脾和胃、養血安神的功效，可改善血虛萎黃。

紅豆性平，味甘性溫，可利尿、消腫、健脾，含多種維生素和微量元素，尤其含鐵質、維生素B12，有補血和促進血液循環的功能。

紅糖性溫，味甘、入脾，具有益氣補血、健脾暖胃、緩中止痛、活血化瘀的作用。

材料：紅豆250克、紅棗20枚、紅糖適量。

做法：把紅豆洗淨，浸泡兩個小時，紅棗洗淨去核。鍋中放入紅棗、紅豆，加入600毫升水，倒入紅糖，待煮熟即可飲用。

三紅湯連湯共食之，可治療貧血、月經不調等氣血不足的症狀。還有補脾生血之功，可改善氣血不通，緩解手腳冰涼的現象。

健康
資訊

文、圖：雨文

冬日美食節 尋綠色健康



今年香港冬日美食節

今屆「香港冬日美食節」已於日前開始了，今天是最後一天，至晚上7時，設有環球美食專區及健康綠色食品及素食區，除了有世界各地珍饈百味及美酒佳釀，筆者亦發現不少攤檔都以健康為主題，如多間銷售健康蜂蜜的東西、以堅果調製的茶飲，亦有一些護眼的食品等，如有興趣尋覓健康食品，大家不妨去逛逛。

