



## 有營健康湯水

營養師 黃詠恩

不少家庭也有煲湯的習慣，認為湯水包含了湯料的精華，多飲用既能強身健體，又可補充營養。不過，飲用湯水對維持身體健康是否有所幫助，還看所選的材料適當與否。

### 選用高纖維素和含低脂肪的湯料

高纖維素和低脂肪的飲食，能促進心臟健康和有助控制體重。因此，可多選用蔬菜（如：合掌瓜、老黃瓜和西洋菜）、水果（如：木瓜、蘋果和雪梨）及乾豆（如：眉豆、黃豆和赤小豆）作湯料，並進食湯渣，以增加日常飲食的纖維素含量。膳食纖維素有助腸道蠕動，預防便秘；蔬菜水果所含的維生素和礦物質能維持身體機能正常運作，其植物素和抗氧化物則有助維持細胞健康，預防細胞變異和受破壞；水果和乾豆類所含的水溶性纖維，則有助控制血膽固醇水平。

肉類選擇方面，某些湯料如豬骨、內臟、連皮的雞、雞腳等均含較高脂肪，不適合用作湯料。可考慮脂肪含量較低的材料，如豬脰、魚尾及去皮雞等。飲湯前可善用隔油壺，先隔去浮在湯面上的油分，能減少身體攝取過多的脂肪，有助控制體重。

### 不同的湯水有不同好處

若細心考究和配搭，不同的湯料，對身體健康有著不同的好處：

湯料特質	對身體的好處	湯水例子 <sup>#</sup>
含高蛋白質： 豬脰、豆腐、魚肉、雞蛋	進食湯渣（尤其是臉身的湯渣），有助胃口欠佳、咀嚼困難人士攝取蛋白質	合掌瓜雪耳無花果煲豬脰豆腐蛋花魚肉羹
含高水溶性纖維： 乾豆、水果	有助控制血膽固醇水平	雪梨蘋果南北杏煲瘦肉赤小豆粉葛魚尾湯
含高鉀質： 薯仔、乾豆、乾果	高鉀飲食是其中一種有助控制血壓的飲食模式	蜜柿眉豆紅腰豆腐竹湯 番茄薯仔黃豆煲魚尾湯

(# 斜體文字是該湯料特質的例子)

## 有助攝取足夠水分

水分是我們身體的主要成分，因此均衡的飲食模式中包括了每天要攝取充足的水分。除了水和清茶，湯水也是選擇之一。不過為湯水調味時，宜儘量減少用鹽的分量，以配合低鈉（鹽）的健康飲食之餘，更能容易嚐到湯水的天然味道。進食湯料時，也不宜蘸大量含高鹽分的調味料，如豉油及蠔油。

個別長期病患者如糖尿病、痛風症和腎病患者，宜先諮詢醫護人員的建議，小心選擇湯水。



## 生蛇 = 身體差 = 冇得醫

「生蛇」的正確名稱是帶狀疱疹，是一種令人痛楚、呈帶狀的紅疹並帶有水泡的傳染病，由引起水痘的水痘帶狀疱疹病毒引致。病毒會於水痘患者痊癒後潛藏在體內的神經系統。當身體免疫力下降，例如隨著年紀漸長或遇上生活壓力時都有機會誘發帶狀疱疹（生蛇）的（重復）出現。

### 帶狀疱疹有甚麼徵狀？

受感染的部位首先會出現痕癢或微痛，帶有灼熱感覺，1至3天後才出現紅疹；紅疹會變成水泡，再蔓延成帶狀（出現位置根據受感染的神經線分佈）。水泡可持續1至14天，期間或會出現膿胞或血水。然後水泡會潰破或萎縮，乾水後結痂，為期2至3星期。在皮疹消失之前皮膚仍會感到痛楚。

### 水泡（生蛇）生到圍繞身體是否會死？

這是坊間謠傳的謬誤，答案是：「不會」  
每次發作，通常是一條神經線受感染，背部及腰部的一側是最常見的發病部位，所以水泡會出現在身體的左邊或右邊。有時候亦會感染手、腳和面部的神經線。身體兩邊同時「生蛇」亦偶有發生，代表左右兩邊的神經線均受感染，但並不代表病情特別嚴重，亦不會直接造成死亡。

# 「生蛇」解碼

護士長 尹秀玲

## 會傳染其他人嗎？

帶狀疱疹具傳染性，但比水痘的傳染性較低。未感染過水痘或未有接種預防水痘疫苗的人士若接觸患者疱疹患處（或受其污染的物件），便有機會受感染而出現水痘，但第一次感染並不會出現帶狀疱疹。

孕婦及免疫力較弱人士（如長者及小孩），而又未曾感染過水痘，更要小心提防，免受帶狀疱疹患者感染。相反，曾感染過水痘的人不會因接觸帶狀疱疹患者而受感染。

## 患上帶狀疱疹後應怎樣處理？

抗病毒特效藥，可縮短帶狀疱疹痊癒所需的時間，但必須在72小時內開始使用才有效果，故此如有懷疑應儘早求醫，並按醫生指示用藥。保持舒適的室溫，在患處塗上舒緩藥膏或服食止痛藥，可減輕痕癢和痛楚。另外，應保持患處皮膚清潔乾爽。切勿自行弄破水泡，否則可能導致二度細菌感染。飲用充足水分及休息，以增強身體抵抗力。患者應避免接觸體弱人士，如孕婦和小孩，以免他們受到感染。

## 痊癒後可能出現的情況

約四份一因「生蛇」而入院的患者會出現不同程度的併發症，包括「生蛇」後遺神經痛。即使水泡結痂痊癒後，神經疼痛仍可持續數月或數年。痛楚像被針刺，感覺比較深入。有時即使輕輕觸碰皮膚，患者都會感覺異常劇痛。可靠服用由醫生處方的止痛藥作舒緩。另外，患處或會出現色素沉澱，皮膚呈現瘀黑色，要數個月才會消失，甚至永久不消散，嚴重者可能會留下疤痕。

## 帶狀疱疹有沒有預防疫苗？

疫苗可以降低帶狀疱疹的發病率，臨床研究顯示接種疫苗後的預防率達五至七成。然而，即使接種後仍有機會發病，但痛楚會較輕。

五十歲或以上的人士都可以接種，但對一些有敏感病歷或免疫系統減弱的人士或未必合宜，詳情應向主診醫生查詢。





# 留意「認可標誌」智選醫療服務提供者

政府推出認可醫療專業註冊計劃，為目前無須進行法定註冊的醫療專業提供認證，確保醫療人員的專業水平，並為公眾提供更多資訊，協助他們在選擇醫療服務提供者時作出決定。

計劃按「一個專業，一個專業團體，一份名冊」的原則運作。由政府委任的獨立認證機構會為每個合資格的醫療專業，認可一個符合認證標準的專業團體。獲認可的專業團體須負責管理有關專業人員名冊，包括制訂註冊標準，及教育和培訓要求，並處理註冊會員的投訴及紀律事宜。

截至二零一八年底，香港言語治療師公會及香港聽力學家公會已在計劃下獲衛生署認證，授權為「認可醫療專業團體」。政府預

期二零一九年內公布其他認可醫療專業團體。這些專業團體獲授權使用衛生署發出的「認可標誌」<sup>(圖1)</sup>，其會員亦可使用「衛生署認可 [醫療專業] 名冊會員」的名銜。



認可醫療專業名冊

圖 1 認可標誌

市民可從「認可醫療專業註冊計劃」網頁 [www.ars.gov.hk](http://www.ars.gov.hk) 搜尋「認可醫療專業團體」名單，並透過認可團體查閱其醫療專業人員名冊。

