Adventist Health 港安
Hong Kong Adventist Hospital · Tsuen Wan
香港港安醫院·荃灣

新起點 Newstart Back to basics

1	POSTAGE PAID HONG KONG CHINA 中國香港 郵資已付	Permit No. 特許編號 6166

全人健康通訊
Total Health Newsletter

香港港安醫院 - 荃灣 健康生活促進中心
地址: 荃灣荃景圍199號
網址: www.twah.org.hk
電話: 2275 6338
辦公時間: 星期一至五 8:00-17:00; 週末及公眾假期休息
傳真：2275 6432

2022 第四季

如欲終止利用已登記地址收取本院資料，請勾選左列方格，並將此信連同以正楷書寫的名字及地址寄回，謝謝。

焦點專題

脂肪肝與肝癌

香港港安醫院－荃灣肝膽胰臟檢查及治療中心
電話：(852) 2275 6979

馬家榮醫生
香港港安醫院－荃灣
荃灣外科顧問醫生

食得是福，但不均衡飲食，以及飲酒過多，會導致脂肪肝！脂肪肝的出現反映健康狀況不理想，甚至可引致肝臟出現纖維化、肝硬化、肝癌等病變，若脂肪肝由酒精而起，更會令肝癌風險急增。

脂肪肝是指有過多脂肪在肝細胞內積聚。脂肪肝分為非酒精性脂肪肝及酒精性脂肪肝兩類型。雖然過量飲酒是引致脂肪肝的主要原因之一，脂肪肝的形成亦與肥胖、胰島素耐受性、糖尿病、高血脂和高血壓有密切關連，並被視為代謝綜合症在肝臟的表現形式。其他原因亦包括一些營養性的因素、服用某類藥物激素及感染。

在香港，非酒精性脂肪肝相當普遍。根據香港中文大學的一項研究發現，本港成年人口有約四分之一人是脂肪肝患者，有些脂肪肝患者可能沒有明顯症狀和併發症，有時檢查時超聲波影像所見的脂肪在肝臟形成猶如「霜降」的雪花，而除非做掃描或抽組織化驗，否則難從表徵知道肝臟是否有太多脂肪。有些患者脂肪肝可與肝炎和肝硬化同時出現，最嚴重時可惡化成肝衰竭。

與其說脂肪肝是疾病，不如視為一個反映健康狀態的指標，脂肪肝患者，通常都會有其他慢性疾病，例如高血脂、高血糖及高血壓。臨床上，肝臟的脂肪比率超過10%便已經屬於中度脂肪肝，超過20%更達「嚴重」級別，然而亦見有些病人肝臟脂肪比率更高達60%以上。

脂肪肝致肝硬化　增患原發性肝癌風險

研究指出，脂肪肝有機會轉化成肝炎，增加肝硬化機會，而若病人可能有其他風險因素時，患肝癌的風險會大增，情況不容忽視。如脂肪肝的成因是酗酒，致癌風險則會大增。酒精可直接傷害肝臟細胞，而其高熱量亦會帶來脂肪，因此肝細胞發生病變的機會顯著增加。

現時脂肪肝仍屬「無藥醫」，手術亦切不掉，最好的改善方式就是要控制體重。建議大家應維持體重及腰圍適中、均衡飲食、經常運動、避免飲酒、控制糖尿病、維持血脂水平正常及小心使用藥物。脂肪肝患者同時患代謝綜合症的風險較高。因此，建議成年人需要進行肝臟普查，特別是已患上代謝綜合症的病人，以及早發現病變。

肝臟是我們身體第二大器官，並負責執行多項維持生命的功能，包括將食物轉化為能量和清除我們血液中的有害物質。因此，小心愛護我們的肝臟是十分重要的。脂肪肝是一種可預防的疾病。如果及早發現，情況大都可以逆轉的。

識飲識食

香港港安醫院 — 荃灣
膳食及營養部
註冊營養師 — 李潔怡小姐

營養與脂肪肝

什麼是脂肪肝?

如果肝臟內的脂肪佔肝臟5%以上，這情況便稱為脂肪肝。肝臟一旦積聚脂肪，便很容易繼續受損，導致肝臟發炎和結疤。當飲食攝取的脂肪多過人體所能應付時，肝臟便會漸漸積聚脂肪組織。

脂肪肝通常與代謝綜合症有密切關係（例如：肥胖、胰島素產生抗拒及高血脂），其中一個重大的影響就是誘發或加重糖尿病，然而透過控制體重，改善胰島素敏感度及改善血脂水平的飲食模式，能改善脂肪肝病情。

脂肪肝成因

1. 暴飲暴食、缺乏運動，最容易引致脂肪肝
2. 長期酗酒則令肝臟脂質代謝功能出現障礙，使肝內脂質增加，稱為酒精性脂肪肝
3. 攝取過多的營養素如油脂、添加糖類及精製肉類，導致這些過剩的營養以脂肪的方式儲存在體內
4. 攝取糖份較高，在血糖過多的情況下，糖份會代謝成脂肪存在肝臟裡，時間長了也會形成脂肪肝
5. 日常飲食中缺乏纖維素

如何減少患上脂肪肝的風險?

* 適當飲食*

不要吃太多高糖，高鹽，高脂的食物和避免吃高膽固醇食物。

可多吃含水溶性纖維的食物。有助降低膽固醇總量和壞膽固醇 (LDL膽固醇) 。

飲食良方

【高植物性蛋白質】	多以豆類，例如紅腰豆、雞心豆、黃豆、豆腐等代替肉類
【低碳水化合物飲食】	控制白米飯、麵條、精製麵包等攝取量
【減低飽和脂肪】	去除可見脂肪、家禽皮層，奶類方面選擇低脂 / 脱脂奶類及減少食用含有椰子成份的食物，包括: 椰汁(漿)伴飯、雞尾包、叻沙等
【加工食品】	避免進食高度加工食品，大多含有大量的反式脂肪酸和通常富含果糖和蔗糖，例如即食麵、餅乾、薯片，應減少食用
【奧米加3脂肪食物】	多吃含豐富奧米加 3 的食物，例如深海魚，菜籽油和亞麻籽等以增加好膽固醇
【水溶性纖維】	增加水溶性纖維攝取，有助控制壞膽固醇水平。含水溶性纖維的食物包括燕麥、水果、乾豆、枝豆或蘿蔔等等(見以下食譜)。水溶性纖維亦有助降低食慾、預防或治療肥胖，膳食纖維不產生能量又可吸收大量水份能增加飽腹感，亦可減慢葡萄糖的吸收，減慢餐後血糖上升速度，以減少對胰島素的需要，有利血糖控制。膳食纖維可吸附膽酸和中性固醇，使膽酸從糞便中排出不被循環吸收。

飲食需有規律，經常不吃早餐，愛吃夜宵，三餐饑飽程度不平均等，是造成代謝紊亂和肥胖的重要原因。而進食速度過快時會較不容易產生飽腹感，因而在不知不覺間攝入過多能量，亦會促發肥胖。

脂肪肝是一種可逆轉的狀態，很多患者經過生活習慣的調整，例如減少食量和油量攝取、控制血糖、戒酒或停止服用成藥、減重並多運動，大部分脂肪肝都能有明顯改善。

食譜建議

紅菜頭甘筍蘋果汁

材料

中型紅菜頭	1個
甘筍	1條
中型蘋果	1個
檸檬	1/2個
薑 (2.5cm)	10克

做法

把紅菜頭、甘筍、蘋果去皮，切細，備用。
檸檬去皮、去籽、去衣，切細。
把所有材料拌勻。

食譜轉載自港安醫院營養及膳食部

活動大聲公

間歇運動訓練班

加強心肺功能、促進新陳代謝、迅速燃燒卡路里和增強肌力及體能，間歇運動訓練班最適合時間少但又想爆汗的您。

過程以徒手訓練 (Bodyweight) 為主，或會加上輔助訓練工具進行肌力訓練及伸展，參加者可自備瑜珈墊上課。依個人喜好與體力狀況而定，選擇合適自己的訓練方式。

HIIT 高強度間歇訓練 (進階)	LIIT低強度間歇訓練 (基礎)
具備短時間高效燃脂的一項運動，透過一連串循環式高強度訓練及短暫休息恢復，達到燃燒熱量、提高代謝率的目的 ☑效率高、省時而且效果顯著 ☑訓練後的後燃效應，繼續燃燒熱量 ☑相對體能要求較大，較適合50歲以下或有運動習慣人士參加	低衝擊性、訓練強度較低，動作之間的休息時間較長，受傷風險也低，比較緩和安全又能長期維持你運動的習慣 ☑體能需求相對較低 ☑容易建立運動習慣 ☑所有年齡人士/ 缺乏運動的新手也合適

課堂日期	逢星期四 11月3日至12月29日 共8堂 （現已接受報名）	
地點	香港港安醫院 - 荃灣 主座 1 樓禮堂	
費用	原價 $800/位 **優惠價#** **$720**/位 單堂 $100/堂	# 優惠價只適用於「荃」城會員及新起點會員。
名額	每班12人	

註: 參加者需穿著運動服及波鞋，並自備瑜伽墊，疫情期間本院將不會提供租借服務

Funfit 體重控制計劃 (三個月)

要減脂控制體重，單單節食或會適得其反，身體代謝變差，反彈機會高。想減得健康又不反彈，選擇專業健康團隊全程跟進，助你達成您的目標。

本院團隊一條龍助您守護健康，集合健身教練及註冊營養師一對一為您制定個人的體重控制計劃，並透過通訊軟件作出適時的跟進及提醒，助您達到體重控制目標。為了更清楚了解您的身體狀況，客人更可按需要選擇合適自己的身體檢查計劃。

- ☑ **詳細身體檢查了解身體狀況**
- ☑ **本院專業團隊一對一營養及運動指導**
- ☑ **健康教育團隊全程互動跟進**
- ☑ **掌握健康減重要訣，不易反彈**

靈活的服務計劃，配合個人需要，選擇合適的服務。	**基本計劃**	**全面計劃**
	適合希望開始調整生活模式，以改善體重及健康的您。	適合注重健康的您，全面了解自己身體狀況，在專業團隊指導下實踐健康生活，有效地達至理想體重。
身體檢查計劃	Essential 標準套餐	Smart 明智套餐
運動心電圖		✓
營養飲食指導8節	✓	✓
健身教練運動訓練10節		✓
運動評估及處方 (90分鐘) 1節	✓	
健康生活評估及指導1節	✓	✓
全程個人化互動跟進	✓	✓
原價	$10,988	$17,800
優惠價	**$9,300**	**$15,800**
「標準/ 明智套餐」加購優惠*	**$6,800**	**$10,650**
「尊尚套餐」加購優惠*	---	**$8,380**

查詢及報名 2275 6338 / Whatsapp 5507 8038

*身體檢查套餐內容詳情請參閱本院網頁或單張。
香港港安醫院-荃灣保留更改及刪除上述資料權利，而無須另外通知。

素食烹飪

	日期及詳情	時間	地點	費用
天然滋味素煮生活 (Facebook直播) 無地方限制，觀眾透過網上平台與素廚互動，學習簡單易煮素食菜式	11月9日	星期三 晚上5:00	本院 Facebook 網上直播	免費
新起點純素廚房 (實體班) 實體手作烹飪班，從零開始，以天然食材親手製美味菜式，成品可帶回家和親友分享	12月18日 (無精製油) 蔥油餅、蔥油花卷	星期日 上午11:00-下午1:00	香港港安醫院-荃灣 健康生活促進中心 活動室	原價 $450 會員價* $396 二人同行 第二位+$324
新起點素食 (短片) 新起點大廚張志強師傅，研究不少全素菜式，將製作成的短片在網上平台分享製作方法	1月、3月、4月、6月、7月、9月、10月、12月（共8集）	星期三	本院 Facebook 網上直播	免費

體能活動

	日期及詳情	時間	地點	費用
伸展班 幫助放鬆緊張肌肉、提升柔軟度、保持關節健康	第六期： 11月1日至12月20日	逢星期二 A班:下午4:15-5:15 B班:下午5:30-6:30 C班:晚上6:45-7:45	香港港安醫院 荃灣 主座 1 樓	原價 (每期8堂) $700 會員優惠價* (每期8堂) $640 單堂試堂 $100
間歇運動訓練班 加強心肺功能、促進新陳代謝、迅速燃燒卡路里和增強肌力	第六期： 11月3日至12月29日	逢星期四 進階班:下午4:15-5:15 基礎班:下午5:15-6:15	香港港安醫院 荃灣 主座 1 樓	原價 (每期8堂) $800 會員優惠價* (每期8堂) $720 單堂試堂 $100
私人健身訓練計劃 (每節約60分鐘) 專業的持牌健身教練，會按照你的個人需要及目標，提供一對一的個人化健身課程。	✓ 體能評估 ✓ 確立運動目標 ✓ 定期評估及修正 ✓ 個人訓練課程	彈性時間 請向本院教練查詢 電話: 2275 6020	香港港安醫院 荃灣 港安健能中心	單堂原價: $800 / 節 十堂優惠*: $7,140 / 10堂 非繁忙時段優惠價* (7AM-2PM) $6,825 / 10堂 *使用期限為第一次使用服務起計90天
運動評估及處方 (90分鐘) 專業的持牌教練為準備展開運動計劃的人士提供體能評估、運動處方及家居運動建議。	✓ 體能評估 ✓ 運動處方 ✓ 家居運動建議			每節 $980
小組體能訓練 (每節約60分鐘) 以小班形式指導，配合不同需要，透過徒手及不同訓練工具，進行功能性、柔韌性、以及心肺功能訓練。	✓ 2-4人自行組隊 ✓ 自選的時間上課 ✓ 運用徒手訓練、瑜珈磚、雙桿、彈力帶等的訓練工具			每節 (每組) $640 4 堂優惠價 $2,400

講座與工作坊

	日期及詳情	時間	地點	費用
「健康有理」免費健康講座 邀請醫生、物理治療師、營養師和專業醫護人員分享，助你了解多方面健康知識。	10月26日 預防筋肌勞損 11月30日 心靈系列-解憂無慮	星期三 下午2:00-3:00	ZOOM (網上會議平台)	免費
三高調控工作坊 慢性疾病與不良的生活和飲食習慣有莫大關係，此網上工作坊希望幫助健康指數出現危機、或剛患上三高慢性病的您，認識三高致病原因，了解如何有效調控。	11月7日、12月19日 膽固醇過高？ 11月21日 血糖超標？ 12月5日 確診高血壓	星期三 下午2:00-3:00	ZOOM (網上會議平台)	免費

*會員優惠只適用於新起點學員及荃城健康巡禮會員。

#所有活動需於活動最少 2 個工作天或之前報名，需繳交費用作實。不接受活動當天取消報名。

香港港安醫院—荃灣保留更改及刪除上述資料權利，本院毋須另行通知。

查詢及報名: **2275 6338 / Whatsapp 5507 8038**

好心情「脂」秘訣

在心情欠佳的時候，有些人會想透過大吃一頓來舒緩壓力，但往往偏向選擇一些高熱量的食物，例如蛋糕、珍珠奶茶、薯片等。這些高脂肪的「垃圾食物」不但會引致肥胖等問題，亦會對我們的情緒健康帶來負面影響。本來打算吃出好心情，結果卻可能適得其反。

煎炸及烘焙等食物都含有不少反式脂肪。一項研究發現血液中反式脂肪含量較高的人，他們的抑鬱症發病率高48%。研究指反式脂肪會引起發炎反應，亦會抑制大腦分泌一種有助穩定情緒、放鬆心情的「開心荷爾蒙」—血清素。另外，有研究指反式脂肪亦會影響身體對奧米加 -3 脂肪酸的代謝，當體內的奧米加 -3 脂肪酸濃度過低，就會令情緒變得較不穩定。因此，進食過多含反式脂肪的食物，會較易引起抑鬱等負面情緒。

不過，並非要避開所有脂肪，而要選擇從天然食物中攝取適量對身體有益的脂肪。奧米加 -3 脂肪酸對大腦負責掌管負面情緒的「杏仁核」非常重要。在日常飲食中，我們可以透過很多植物性食物，例如亞麻籽、奇亞籽、核桃等，攝取豐富的奧米加 -3 脂肪酸。

此外，研究發現改變不良的飲食習慣亦有助改善情緒。一群患有抑鬱症的研究對象，透過減少進食精製、加工食物及增加蔬果、豆類和全穀物等天然食物的攝取量後，他們的憂鬱、焦慮等症狀都得到持續和顯著的改善。

攝取過多反式脂肪，傷身亦傷「心」！想要吃出好心情，就要做個精明的有「營」食家！

優惠情報

憑此健康通訊於本院禮品部 (Gift shop) 購買以下指定產品，皆**可享折扣優惠**！

Sanitarium
So Good 原味杏仁奶

原價 HK$30
優惠價
HK$21

Weet-Bix™ BITES
野莓味脆脆小麥片輕食

原價 HK$56
優惠價
HK$39

Carmien - Turkish Delight
土耳其甜心玫瑰花
南非國寶綠茶三角茶包

原價 HK$54
優惠價
HK$43

Heal Force 電子血壓計

原價 HK$358
優惠價
HK$286

優惠期至2022年12月31日

更多優惠可向禮品部查詢

香港港安醫院 – 荃灣主座地下
電話：2275 6066 / WhatsApp：5501 2286

營業時間：
星期日至四 10:00 - 19:00
星期五 10:00 - 17:00

荃城消息

「荃」城健康巡禮2022年度

「逆齡有法：知己『脂比』」

為了讓大眾了解自己的身體狀況，正視肥胖及「三高」問題，打破**「年紀愈大就會愈胖」**、**「年紀大才開始運動已太遲」**等的錯誤觀念。2022年「荃」城健康巡禮將以**「逆齡有法：知己『脂比』」**為題，除了設有免費健康檢查外，亦會舉辦一系列的健康活動，如講座及營養工作坊等，為求推廣健康生活模式，提升居民的生活質素。

今年度會員將繼續**享有免費參加「簡單健康檢查套裝」一次**，包括總膽固醇及血糖滴血測試、體組成分析(身體質量指數、脂肪比例、內臟脂肪)及血壓測量等。會員需預先致電 2275-6338 報名。

日期: 2022年日11月20日
地點: 香港港安醫院 - 荃灣主座 6 樓演講廳
時間: 上午9:00-11:00

備註：因應疫情，將分時段安排參加者進行檢查，每次名額有限。

即日起接受報名至活動三天前中午12點截止，報名請致電 2275 6338。

點滴心靈

香港港安醫院 - 荃灣院牧部

狼和雞

有天一隻狼發現了一個養雞場，但牠太胖沒法穿過柵欄，於是牠便絕食三天，最終穿過柵欄把雞吃了。
但吃完後，狼發現肚子鼓起來，沒法鑽過柵欄，只好再絕食三天待肚子消下後才能鑽出柵欄。
最終，狼十分感慨，除了吃雞肉的爽快感之外，牠的其他付出全是浪費的。

人的生活不是也一樣嗎？

出生時空手而來，死亡時空手而去，沒有任何人能把一生努力得來的財富和名譽都帶走。
我們付出青春來賺錢，但錢卻不能買回青春。
用生命來賺錢，但錢卻買不回生命。
用快樂來換取金錢，但金錢卻買不回快樂。
利用時間來賺錢，但錢卻買不回時間。
即使人花了一輩子的時間，賺取了全世界的金錢，這些錢卻買不到生命和健康。

所以，需要工作時工作，需要休息時就該休息。
工作時認真，休息時放鬆，好好享受生活。
珍惜所擁有的一切，快快樂樂地過日子。

人若賺得全世界、賠上自己的生命、有甚麼益處呢．人還能拿甚麼換生命呢。馬太福音16:26

訂閱「全人健康通訊」

訂閱「全人健康通訊」電子或印刷版本，每季醫生健康專題文章、營養師飲食建議及食譜、運動及心靈分享等，還能掌握最新的健康講座及班組資訊。

依照個人喜好，選擇合適之收取方式：

電郵 | WhatsApp | 郵寄

立即登記

請即以手提電話掃瞄此二維條碼 (QR code) 或到 https://goo.gl/R7wk51登入網上表格。

意見反映

本院一向注重與病人及顧客之溝通，希望用心服務令客人更感滿意。為提升服務質素，我們願意細心聆聽客人寶貴意見及建議。

如有任何意見反映，可以手提電話掃瞄此二維條碼 (QR code) 或登入 https://bit.ly/2WVquaV 填寫網上意見表格，意見會傳達予有關職員處理，並盡快作出回覆。