



2019 年 11 月 健康良伴 (Partners in Health) 時事通訊

強化您的免疫系統及避免生病的小提示。還有黑色星期五沙拉食譜。





新聞炒作還是事實：2019 年最受歡迎營養趨勢背後的真相

雞蛋對您有害嗎？間歇斷食對於減重有效嗎？這裡有您需要知道的資訊。



今年冬天試試這 6 種天然感冒療法

瞭解當您打噴嚏、鼻悶及鼻塞時該如何處理。



如何強化您的免疫系統

旅行假期旺季到了——利用這些小提示來避免生病



食譜：黑色星期五沙拉

盡情享受您最愛的感恩節美食的新鮮風味



準備感恩節晚餐？這些簡單小提示協助您免於壓力。

瞭解輕鬆主辦餐會的秘訣。



新聞炒作還是事實：2019 年最受歡迎營養趨勢背後的真相

雞蛋對您有益還是有害？植物性肉類比一般肉類健康嗎？或單一食材真的就能讓您減重嗎？由於新聞不斷報導各種營養及飲食文章，有時很難知道什麼是新聞炒作及什麼是真相。幫助您辨識所有謠傳，Sean Hashmi 醫學博士，南加州 Kaiser Permanente 體重管理及臨床營養的醫生及區域總監，分享他對於 2019 年最受討論的營養趨勢的見解。

素肉

趨勢：植物性肉類（像是 Beyond Meat 或 Impossible Burger）突然隨處可見。現在在餐館、速食連鎖店和雜貨店都買得到。那什麼是植物性肉類？植物性肉類是由植物原料製成，但嚐起來（及看起來）像肉。他們的市場定位不只針對素食者，還有對減少吃肉以幫助生態環境的食肉者。

事實上：素肉含高鹽份及飽和脂肪。Hashmi 博士說：「植物性肉類的鹽份幾乎是牛肉的 4 倍，且其所含的飽和脂肪基本與牛肉的含量相同。」「它也是一種高度加工的食品，其中一個重大顧慮是它使用化學物提取蛋白質。」這些假肉並不是優質營養的來源。素肉缺乏簡單食用真正植物本身所能獲取的纖維。

結論：不要食用植物性肉類。Hashmi 博士說：「我不會追逐這潮流。」如果您想少吃一點肉，他建議吃像是蔬菜、水果和豆類的植物性食物。並且，目前沒有關於這些人造肉長期影響的有用資料，有用資料要再 4 到 5 年才會產生。

雞蛋

趨勢：今年媒體有許多關於雞蛋對您有害的話題。這話題是起於 JAMA (美國醫學會雜誌, *The Journal of the American Medical Association*) 3 月 15 日刊出的研究報告，報告中指出雞蛋對心臟有害。研究人員發現雞蛋所含的食用膽固醇與心臟病及早期死亡風險的增加有相關性。

(接下頁)

新聞炒作還是事實：2019 年最受歡迎營養趨勢背後的真相

(承上頁)

事實上：科學和醫學界的許多人對這項為媒體所關注的研究所使用的方法和數據提出質疑。Hashmi 博士解釋說：「這項研究的最大問題之一，是在為期 17 年的研究中，他們僅調查過受試者的飲食一次。」在 17 年期間中，受試者的飲食習慣很可能產生改變。僅詢問他們一次有關雞蛋問題並不具有結論性的效果。此外，他說研究人員沒有考慮例如運動、睡眠或飲食的其他健康因素。或許另一個健康因素，像是紅肉的食用量，而不是雞蛋量影響了他們的心臟健康。

結論：雞蛋仍然是營養界爭論不休的一項食物。因為有研究報告顯示它們對您既有益處也有害處。但您不須要下決心完全戒吃雞蛋。您仍可以適量的食用雞蛋。Hashmi 博士說：「但是如果您不運動並抽煙又吃很多紅肉，雞蛋中的膽固醇可能對您的心血管健康產生影響。」所以請考量您的生活方式，並記得適量是關鍵。

黃瓜飲食

趨勢：有人在 1 至 2 週內只吃黃瓜，想要達到快速減重目的。這項飲食是用黃瓜取代其他所有食物。可以搭配一些蛋白質與黃瓜一起吃。因為黃瓜為低卡路里食物，所以目標是以黃瓜飲食為主。

事實上：這飲食可以讓您減重——但它既不健康也不營養。Hashmi 博士說：「這樣的飲食方式以大規模地限制了卡路里攝取。」「您將減去大量身體水份的重量，但是一旦停止這種飲食方式，您的身體就只會想吃東西。」先前所減輕的所有水份重量都將會回復，且通常您的體重會增加到比開始時更重。

結論：不要嘗試它。這種飲食方式極度嚴格且無法持續。這不是健康飲食或減重的長期解決方案。任何像此類承諾快速減重的飲食方式太過夢幻且不真實。Hashmi 博士說：「不要尋求快速解決方案，最好試著學習如何吃健康、均衡的飲食並改變生活習慣。」

間歇斷食

趨勢：間歇斷食法有很多種，共通的概念是在進食與斷食或不吃東西之間循環。其中一種方式是只在 8 小時期間內進食，例如上午 9 點至下午 5 點間進食，然後斷食 16 小時。另一種熱門方式是，一周中連續 2 天攝取極少量的卡路里，然後在其他 5 天正常進食。這類的斷食期可以幫助您因減少卡路里而減重。

(接下頁)

新聞炒作還是事實：2019 年最受歡迎營養趨勢背後的真相

(承上頁)

事實上：沒有證據顯示間歇斷食是減重的最佳方法。Hashmi 博士說：「實際上，當實驗比較間歇斷食與限制卡路里攝取的減重方式時，結果顯示它們的減重效果是相同的。」儘管受到媒體大量關注，間歇斷食與限制卡路里攝取沒有什麼不同。

結論：尚無定論。我們需要更多對於間歇斷食與減重的研究。但 Hashmi 博士說：「如果您將間歇斷食當為一種生活方式，則可以安全的進行。」人們一直以來因宗教和信仰的安全地進行斷食。他解釋說：「問題在於因為減重而將斷食推到極限。」例如，只進食 4 小時斷食 20 小時會導致營養不良。

取得專家建議

請記得，無論新聞炒作新的營養趨勢或飲食方式，最好在嘗試之前先諮詢您的醫生。各種方法的效果會因人而異。無論新聞報導的趨勢為何，您的醫生都可以協助您選擇持續性健康飲食和生活方式。



今年冬天試試這 6 種天然感冒療法

是的，普通感冒很討厭。雖然它不像流感那麼嚴重，但感冒會使基本的日常活動變得辛苦。打噴嚏、鼻塞和喉嚨痛很不舒服。

那該如何減緩症狀呢？在此提供您 6 種天然感冒療法參考。

1. 實務預防

預防感冒是管理感冒的最好方法之一。說的容易做起來難，對吧？雖然無法完全避免感冒，您可以採取一些方式將感染感冒的風險減到最低，例如：

- 保持健康以保護您的免疫系統。規律運動。吃健康的食物——尤其是深綠色葉菜類蔬菜。並護理好您的精神健康。
- 用肥皂和清水洗手。
- 避免用手接觸您的臉。感冒病毒可以存活在您的手上長達 24 小時，且可以經由您的鼻子、嘴巴和眼睛進入您的身體。
- 與患有感冒的人保持距離。

2. 補充水份

適當的補充水份可以幫助您的身體抵抗感染。為確保您隨時補充水份，請試著：

- 多補充水份。包括水、不含咖啡因的茶、果汁（但避免含太多糖的飲品）及湯。
- 避免像汽水、酒精或咖啡等讓您脫水的飲品。
- 設定喝水提醒。
- 早上裝滿一瓶水，確保一天內經常喝水。

3. 好好休息

對抗疾病爭可能會影響您的身體的健康。給您的身體所需的休息可以幫助您的免疫系統抵抗感冒病毒。身體自然痊癒的幾種方法如下：

(接下頁)

今年冬天試試這 6 種天然感冒療法

(承上頁)

- 放下手機。讓您的大腦遠離電子設備，休息一下。
- 小睡一下。
- 讀一本輕鬆的書。
- 聽一段引導性的冥想。
- 看一部暖心的電影。

4. 緩解您的喉嚨痛

感冒時喉嚨痛可能會有一種持續疼痛感。還好，您可以採取多種方式來減緩它的症狀。您可以：

- 自製蜂蜜、檸檬和生薑止咳飲。網路上可以找到有幾種配方——尋找適合您的配方。
- 啜飲熱茶加蜂蜜和檸檬。
- 用溫食鹽水漱口。
- 喝熱的清肉湯。
- 享受一下冰冷的零食，像是新鮮水果冰棒。

5. 緩解鼻塞症狀

在鼻腔和肺部累積的粘液會引起鼻塞和全身悶悶的感覺。大多數由感冒引起的鼻塞會隨著時間自行疏通消除，但如果您採取以下方式，有時可以減緩它的症狀：

- 使用冷霧蒸發器。
- 洗熱水蒸汽淋浴。
- 嘗試用生理食鹽水沖洗鼻竇。
- 熱敷臉。
- 睡前用枕頭墊高頭部。這或許可以讓塞住的鼻液在睡覺時自然排出。

6. 調味食物

當您的身體正在對抗感冒病毒時，可能會發生發炎的狀況。試著在食物中添加一些可能緩解發炎的調味料*——同時為食物增添一點味道：

- 在湯中加入薑黃、薑和大蒜。
- 撒些肉桂粉和丁香在無咖啡因茶飲中。
- 在餐點中加入少許卡宴辣椒粉可以幫助暫時疏通鼻塞。

(接下頁)

今年冬天試試這 6 種天然感冒療法

(承上頁)

何時該去看醫生

老人言是真的：因為普通感冒沒有治癒的方法，所以請記住上述的療法只能幫助減緩症狀而非治療感染。使感冒真正消失的唯一方法是時間，而且感冒通常會持續 1 至 2 週。

但如果您在 1 週或 2 週後仍然沒有好轉的感覺，或者開始感覺惡化或出現嚴重症狀（包括持續高燒、呼吸急促、極度虛弱和頭昏眼花），請立即尋求醫療協助。

*Kunnumakkara 等人，「Chronic diseases, inflammation, and spices: how are they linked? (慢性病、炎症與香料：它們之間的關聯性?)」*Journal of Translation Medicine* 雜誌，2018 年 1 月 25 日。



如何強化 您的免疫系統

免疫系統是維持您身體保持健康的要素。它是您的個人抵禦疾病、感染和病痛的防線。

儘管免疫系統可以有效抵抗疾病，但您仍可以採取一些加強方法。這裡有些加強免疫系統的方法，讓您可以在這個聖誕假期保持健康。

接種疫苗

加強免疫系統的最佳方法之一是及時了解疫苗接種情況——尤其在流感季節期間。疫苗會使您的身體暴露於弱化或死亡的病毒或細菌中。當您的身體接種疫苗後，您的免疫系統就會對這種疾病建立抵抗力。例如，若接種流感疫苗後，防止您生病的原因是您的身體將對特定流感病毒株建立免疫能力。

專家提示：計劃出遊？探索新地方，坐公車、火車或飛機等擁擠的空間可能會使您暴露於許多新細菌中。大約出遊前一個月，詢問您的醫生是否要根據自己的出遊地點接種特定疫苗。

身為 Kaiser Permanente 會員，無論您計劃前往何處，都能在旅行時得到所需的醫護服務。

吃的健康

研究顯示營養不良或不良飲食會減弱我們的免疫系統。¹ 為確保您的免疫系統處於最佳狀態，請為您的身體提供健康生活所需的營養。這表示應吃各式各樣的蔬菜、水果、穀物和瘦肉蛋白質——同時限制飽和脂肪、添加的糖和鹽。

規律運動

保持規律的運動可以幫助您增強體力和耐力。而當您的身體強壯健康時，您的免疫系統運作會達到最佳狀態。只要確保不要逼自己太緊。過量運動會產生反效果而使身體疲憊，而使對抗感染的抵抗力減弱。

(接下頁)

如何強化您的免疫系統

(承上頁)

減少壓力

壓力會影響免疫系統及身體有效抵抗疾病的能力。以控制壓力的方式來幫助您的免疫系統。寫日記、深呼吸和做瑜伽等活動可以減輕您的壓力。研究甚至建議冥想可能有助於改善您的免疫系統。² 請嘗試我們提供的引導式冥想，以加強免疫系統。

戒菸

抽菸或使用煙草製品會損害您的身體。使用煙草——喜歡抽菸，這可能會引起發炎，從而影響免疫系統執行運作的能力。³

戒菸可能很困難，但有很多資源和計畫可以幫助您。Kaiser Permanente 會員甚至可以選擇與保健輔導員合作，開始養成良好的習慣。

睡眠充足

良好的睡眠是免疫系統流程中的重要因素。⁴ 給您的身體所需的休息時間，可以幫助您的免疫系統發揮它的重要功能。

您需要多少睡眠？標準的每晚建議睡眠時間為 6 到 8 小時。但起床時的感受比起睡眠時間的長短更為重要。您醒來後應有神清氣爽的感覺並準備開始新的一天。如果沒有，那麼您很可能需要更好的睡眠品質。

最低限度

保持健康的生活方式是增強免疫系統的最佳方法。參加我們的整體健康評估，以找出您的目前狀態及為達到最佳狀態可能需要做的事情。

¹Claire D. Bourke 等，「Immune Dysfunction as a Cause and Consequence of Malnutrition (免疫功能障礙是營養不良的原因和後果)」，*ScienceDirect*，2016 年 6 月。

²Davd S. Black 等，「Mindfulness meditation and the immune system: a systematic review of randomized controlled trials (正念冥想和免疫系統：隨機對照試驗的系統評價)」，*Annals of the New York Academy of Sciences*，2016 年 1 月 21 日。

³Feifei Qiu 等，「Impacts of cigarette smoking on immune responsiveness: Up and down or upside down? (吸煙對免疫反應的影響：往上及往下還是上下相反?)」，*Oncotarget*，2016 年 11 月。

⁴Luciana Besedovsky 等，「Sleep and immune function (睡眠與免疫功能)」，*Pflügers Archiv European Journal of Physiology*，2011 年 11 月。



食譜：黑色星期五沙拉

如果您想在感恩節後的幾天裡吃點一些清淡飲食，請嘗試這款融合您最喜歡的感恩節風味又沒有節日飲食豐盛負擔的沙拉食譜。

額外好處：這款沙拉使用剩菜剩飯，所以很容易準備及並幫助您清冰箱！

份量：2 餐飯份量的沙拉

材料

沙拉醬：

2 湯匙剩下的蔓越莓醬

2 湯匙橄欖油

1 湯匙巴薩米可醋

1 1/2 茶匙第戎芥末醬

加 1 湯匙水稀釋 (如有必要)

鹽和胡椒粉調味

沙拉：

6 盎司 (1 到 1 杯半) 剩餘的火雞肉、切成丁或切細絲

4 杯混合蔬菜 (萵苣、羽衣甘藍、菠菜)

1 杯剩餘的熟蔬菜 (馬鈴薯、球芽甘藍、豌豆或兩者混合)

1 個中等大小的蘋果或果肉緊實的梨子，切成丁

1/4 杯南瓜子 (南瓜種子)

食譜：黑色星期五沙拉

(承上頁)

方式：

- 1.將所有沙拉醬材料(水、鹽和胡椒粉除外)倒到攪拌機中。攪拌至滑潤，必要時一次加一點水使其滑潤。嚐味，若有需要的話可加入鹽和胡椒。
- 2.將火雞肉、綠色蔬菜、熟蔬菜、水果和豌豆放入一個大碗中。
- 3.食用時分成 2 份，每個沙拉淋上 2 湯匙的沙拉醬(會有沙拉醬剩下)。用餐愉快!

營養成分資訊(每份)：

卡路里：450

總脂肪：22 g

飽和脂肪：4 g

膽固醇：60 mg

鈉：270 mg (不包含另外添加的鹽份)

總膽固醇：30 g

膳食纖維 7 g

糖份：12 g

蛋白質 37 g

注意：營養成分的資訊會因沙拉中剩菜與蔬菜的混合比例而有所不同。



準備感恩節晚餐？這些簡單小提示協助您免於壓力。

假期間通常很忙碌，尤其是當餐會是由您主辦的話。嘗試使用這些簡單的假期餐會主辦小提示，即可在沒有壓力的感受下享受感恩節晚餐。制定一個餐會執行計劃，以讓您可以專注於享樂並與家人朋友共度美好時光。

專注傳統

我們將特定食物與特定的假期聯想——並期待著我們喜歡的菜餚。這些一年一度傳統使這一天變得特別。這是另一個準備與去年相同菜餚的好理由嗎？您已經準備過這些菜餚了。感恩節不是試做上周您剛剛讀到的栗子和 5 種蘑菇餡餅食譜的日子。

如果您決定在您的常做的菜餚中添加一道新菜，請在重要日子前至少一周試做。如此一來，您就可以避免意外，並且可以測試新菜是否值得成為您假期餐桌上的其中一道菜餚。

尋求協助

只因為餐會是您主辦，並不意味著您需要自己處理所有事情。您的表弟會是製作棉花糖烤地瓜的高手嗎？請他帶來。有沒有朋友雖然不太精通廚藝但想幫忙？看看他們是否可以帶飲料，或去當地的麵包店買個派。

詳讀您的食譜

製作購物清單的第一步是細讀所有食譜。記錄下您需要購買的所有食材。然後檢查您的食品儲藏室和冰箱，看看您手邊已經有哪些像麵粉或肉桂等食材記得要檢查有效日期（香料也要檢查），您才可以用新鮮食材烹飪。

事先準備

您的菜單準備完成後，看看每個食譜並看看有那些食物可以提前做好。例如蔓越莓醬通常可以提早至少一天前完成，然後冷藏於冰箱中。如果菜餚無法提前準備，您仍然可以提早做一些準備工作——例如去皮切胡蘿蔔、洗淨並剪好豌豆。

(接下頁)

準備感恩節晚餐？這些簡單小提示協助您免於壓力。

(承上頁)

布置場景

節日前您的待辦事項清單需要檢查的另一個項目？取出所有您將需要的餐具。這包括湯匙、切肉刀以及火雞烤盤。使用黏貼便箋標記哪些食物放到哪個餐盤。如此一來，您就不必再為楓糖烤球芽甘藍尋找額外盤子了。

為確保您有足夠的餐盤餐具，提前計算餐盤、餐具和餐巾。一定要在前一天晚上將餐桌布置完成。

制定執行計劃

在您實際主辦當日，制定一份您將準備和烹飪每道菜餚的時間表。從您計劃提供晚餐的時間開始然後倒推回去。通常可以當天早些時候完成您尚未完成的準備工作。例如，如果您要做馬鈴薯泥，請計劃在早上將馬鈴薯削皮並切成小塊，將它們放入鍋內並以冷水蓋過切好的馬。然後等到接近晚餐時間再煮。

此外，請在菜單上的每個項目寫下何時需要放入烤箱中——這樣您將有足夠時間烹飪所有東西。烤蔬菜？從烤箱中取出火雞後，將蔬菜放入烤箱中。在煮熟蔬菜的同時，火雞將有適當的靜置時間。說到火雞——記得要預留足夠的時間讓火雞安全解凍。沒有人願意感恩節是從一隻仍然冰凍的鳥兒開始。

看清大局

在準備節日慶典時，如果您開始感到負擔沉重，請深吸一口氣，並想想為什麼某些傳統對您而言是重要的——及每年的這個時候您最享受的是什麼。提醒您自己這一天不需要是完美的。專注當下，並與您的客人共享佳節時光。

感覺到比平常更多的壓力？

這是一般常見的假日現象。如果您認為今年需要額外的協助，我們有許多資源可以幫助您渡過。