

新春 好年

識食營新春

新春美食種類多，但傳統賀年食品偏向高糖高熱量，不宜多吃，故「賽馬會流金匯」註冊營養師(英國)唐梓峯(Alex)建議，可考慮以無添加乾果、非油炸的原味果仁等代替糖果和油器，並注意食用分量。

多肉少菜且味道濃的盆菜是另一健康陷阱，除了少吃肥豬肉、豬皮、枝竹等脂肪含量高的食材，Alex亦提醒選購分量應少於實際需求，並額外準備灼菜配豆腐、冬菇、芋絲等食物，以增加飽腹感。另外，亦應以清水代替部分濃湯，減低鈉的攝取量。

「入五」後容易積聚脂肪、流失肌肉，想過一個有營新春，緊記慶祝節日之餘，亦要多進食高營養價值的食物！

會員心聲

想知更多楊副校的分享，
請即掃描二維碼：



營養諮詢服務 深入社區顧健康

“地區醫療非常重要，走進社區才能接觸更多市民，
以喚起他們對健康的關注，否則待患病才治療已經太遲！”

楊映輝副校長 / 營養師諮詢服務使用者

剛步入「知命之年」的楊副校從事教育工作多年，忙碌的工作導致他疏懶於運動，體重因而上升不少。幸好楊副校趁著疫情期間抽空進行身體檢查，因而發現膽固醇和血壓過高，需用藥控制病情，血糖亦出現偏高狀況，促使他下定決心找營養師協助管理體重。

十多年前，楊副校亦曾約見坊間的營養師，但因地點不方便，難以持續，故當他再次正視體重問題時，便立即想起同樣位於大埔區且早已認識的「賽馬會流金匯」。「中心就在學校附近，方便我於工餘時間進行營養諮詢，所以社區內有這類服務非常重要，有助市民及早處理潛在的健康問題。」在營養師的持續跟進和鼓勵下，楊副校獲得更大動力調整飲食模式，更逐漸培養運動習慣，從過往疏於運動到現在晚上會邊看電視邊踏腳踏樓梯機，故他在短短一個月內已減去逾2公斤，成效顯著！

很多人以為由營養師協助管理體重必定吃不飽、吃不好，但楊副校認為只要平時飲食有規律，加上懂得避開熱量陷阱，偶爾外出用膳亦無問題，更笑言自己曾於減脂期間與家人一同吃自助餐。最後，他鼓勵同樣需控制體重的同路人及早正視狀況，以預防「三高」及其他健康問題，「無論是從個人還是從社會層面上看，投入心力和資源於預防工作的效益都是最大的。」



營養師諮詢服務

透過詳細的飲食及身體狀況評估，為個案提供諮詢及飲食指導服務，並給予個人化的飲食建議。

收費：\$220 / 一次；\$1,000 / 五次 凡新入會人士或會員續會時以正價使用此服務，即可免一年會費。



新春有營食譜



薑汁牛奶紅棗糕

正所謂「年糕年糕年年高」，想新一年步步高陞之餘，又能避開高脂高糖的陷阱，今個新年，不妨自製薑汁牛奶紅棗糕，與親友分享美食分享愛！「賽馬會流金匯」註冊營養師（英國）唐梓峯更會於1月26日的中心開放日中即席示範，活動詳情請密切留意中心的最新公佈。

做法

1. 紅棗洗淨去核，蒸20分鐘。
2. 薑去皮，磨成茸，備用。
3. 紅棗蒸好後放入攪拌機，加200毫升低脂奶，打成紅棗奶茸，備用。
4. 馬蹄粉與木薯粉混合，用400毫升低脂奶開成粉漿，用粉篩過濾倒入煲內。然後加入紅棗奶茸、薑茸（連薑汁）、油及甜菊糖，用中火加熱同時攪拌。
5. 粉糊受熱成糰狀時關火，倒入內層已塗油的模具內，用已塗油的鐵匙或刮刀將糊面掃平，大火蒸15至18分鐘。
6. 趁熱取出，待涼即成。可切件上碟食用。

材料

紅棗	50克
薑	50克
甜菊糖	20克
馬蹄粉	100克
木薯粉	75克
低脂奶	600毫升
油	1茶匙



以上資料由

「賽馬會流金匯」

註冊營養師（英國）唐梓峯提供





營養飲食零距離

說起營養師，很多人都會聯想到傳統的駐院服務，又或是私營減肥中心的高昂收費。乍聽之下很有距離感，但事實上亦有不少營養師願意深入社區，教導市民怎樣吃得快樂、吃得健康，讓專業知識融入至生活之中。他們亦會為有需要的社區人士，提供個人化的諮詢及飲食指導服務，並作定期跟進。

為喚起「入五後」對健康飲食的關注，「賽馬會流金匯」正提供營養師諮詢優惠。由即日起至2022年8月31日期間，如會員及社區人士於續會或新入會時，以正價使用營養師諮詢服務，將獲贈一年會籍，盼能助你開展健康有營的新一年！

專業服務

護士諮詢服務

通過問卷篩查，初步了解50歲或以上人士的健康狀況，再由註冊護士作進一步評估及跟進，並按個別健康狀況和需要，轉介至「香港賽馬會社區資助計劃 - 長者健康社區推廣計劃」內合適的活動或服務。

收費：免費

個人化運動訓練

由體適能教練評估體能表現，為會員制定個人化運動計劃，使之逐步建立運動習慣。

收費：\$400/一堂

香港浸會大學中醫藥診所

除普通科門診外，設有專科門診，包括：腫瘤科、心血管科、骨傷及針灸推拿等。

收費：\$75起/一次
(會員可享普通科門診診金半價優惠，藥費另計。)



📍 新界大埔富善邨善鄰樓地下 A 及 B 翼

☎ 3763 1000 🌐 <http://jcch.org.hk>

賽馬會流金匯 Jockey Club Cadenza Hub



加入賽馬會流金匯WhatsApp, 獲取最新健康資訊!

☎ 6923 8445
(只供發放及接收訊息之用)

