

星洲日報

22.3.2018

星期四

編輯: 謝慧麗

27



讀者互動 | 臉書: www.facebook.com/easily.sinchew 電郵: seasily@sinchew.com.my
03-7965 8586 (每週一至週六 11AM-5PM) easily.sinchew.com.my

聯誼夥伴: 光明日報 良醫

生活杂志



巴西辣模以她們監視
圓潤的翹臀曲線聞名世界，這樣的翹臀经常被大眾認為是天生麗質，然而這不只是基因那么简单。那对完美微笑曲线背后的秘密，就是她们扎实的臀部训练。

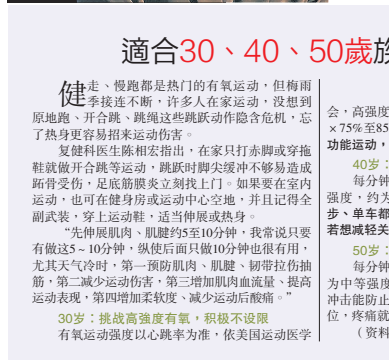
在巴西，大家最在乎的就是臀部的曲线，健身房中也不难见到女生们花30到60分钟锻炼臀部，把一次的训练完整完整地贡献给臀部，其他的什么都不练。没有上半身运动，没有腹肌训练，只有臀部。

许多女性只要专心锻炼臀部，就能得到理想的身形。也就是说，如果愿意的话，一份翘臀计划就够了。卡哇罗 (Leandro Carvalho) 的“巴西翘臀训练计划”在数年前风行了一阵子。他的招牌动作被认为是打造超级模特儿体态的终极方法，但关键不仅仅是他的招牌动作，而是锻炼频率及训练量造就了最大的差异。正是坊间绝大部分的女性训练计划所缺乏的。

如果曾看过卡哇罗的训练影片，就会注意到几乎都是徒手运动，虽然这很好，但也是缺乏一些关键要素，例如负重(强度)、力量(渐进性超负荷)，更不用说缺乏最好的臀肌活化动作(动作的选择)。力量会带动曲线，如果永远只用自己的体重做训练，那么能走的路就不远。

强化臀肌百分之百
举个例子：徒手臀桥可以强化臀部20%至30%的最大活性，有些女性能够使用超过102公斤(有些甚至超过158公斤)的杠铃来做臀桥，在这样的情况下，臀肌的活性几乎强化到百分之百。由此可见，负重动作优于徒手运动。那些施加在肌肉上的张力，打造了性感臀臀。持续地让臀部肌群接受更有挑战的锻炼，是必须的，因为这正是驱动变化的刺激。

臀部训练能有效的提高代谢率，让你能变得更精实。锻炼臀部甚至还能带动到上半身及核心肌群，例如，深蹲与硬举会大量强化上半身与核心肌群，如果你选择这些动作，就可以额外训练到下肢及核心的力量，另外，股四头肌、腓肠肌群及小腿肌群也都牵涉其中。(资料来源：良医健康网)



吃蝦蟹膽固醇會升高?

不少民众不爱吃肉，特别喜欢吃海鲜，尤其虾、蟹最受宠爱，更是餐桌上常见的料理；不过，吃蟹到底会不会胆固醇升高呢？医生厘清观念，大部分胆固醇是由肝脏合成，饮食仅占小部分，因此胆固醇升高跟饮食没有直接关系。

台湾血脂学会秘书长、台大医院内科心脏血管科主治医师吴造中指出，胆固醇是人体不可缺少的物质，为组成细胞膜的主要成分，也是合成荷尔蒙的重要来源，不完全会危害人体健康，而是取决于胆固醇的类型。

吴造中说明，胆固醇可分为高密度脂蛋白胆固醇(HDL)及低密度脂蛋白胆固醇(LDL)，高密度脂蛋白胆固醇可帮助清除血管中的胆固醇至肝脏代谢，称为好的胆固醇，而低密度脂蛋白胆固醇则容易累积于血管壁，损坏大小血管，造成血管发炎、硬化及阻塞，提升心血管疾病的风险，也就是坏的胆固醇。

胆固醇升高与饮食有关吗？吴造中表示，人体中的胆固醇25%来自饮食，另外75%由肝脏合成，胆固醇摄取较多时，肝脏合成就会减少，胆固醇升高与多吃鸡蛋、虾蟹，并没有绝对的关系；不过，仍建议保持饮食健康，减少摄取高胆固醇食物。

吴造中补充，正常人的总胆固醇应低于200mg/dL，高密度脂蛋白胆固醇要大于40mg/dL，最好超过60mg/dL，而低密度脂蛋白胆固醇应小于130mg/dL，最好控制在100mg/dL以下。(资料来源：良医健康网)



天天5蔬果 健康又樂活



蔬果多樣化 降慢性病風險

记得小时候，当我们抗拒吃水果和蔬菜时，妈妈总是软硬兼施，告诉我们吃水果和蔬菜的各种好处。水果和蔬菜是我们饮食中重要的组成部分，扮演维持身体健康与预防疾病的重要角色。所谓要老的辣，这一点妈妈是对的。

在我们的饮食中，水果和蔬菜是不可或缺的一部分。我们必须摄取足够的水果和蔬菜来让身体更健康。它们在降低多种饮食相关的慢性疾病风险中起到重要的作用。为了预防糖尿病、心脏病和癌症，我们必须每天吃到足够的水果和蔬菜。

3份蔬菜+2份水果=每日5蔬果

马来西亚饮食指南建议，我们每天要吃3份蔬菜与2份水果，以达到所建议的一天5蔬果摄入量。只要记住“每日5蔬果”这个要诀，你就可以追踪自己每日的蔬果摄入量，让身体获得足够的重要营养素。

马来西亚饮食指南也建议，每次正餐至少吃1份水果和1份蔬菜。另外也要注意的，1份水果不能以1份蔬菜替代，反之亦然，因为这两种食物组别都是不同种类营养素的重要来源。

1份=80克水果 半杯煮熟蔬菜

1份水果和蔬菜的份量有多少？
1份水果大约是80克的量：
一片大型的水果，如木瓜、西瓜、黄梨。
一个中型的水果，如香蕉、(如红肉)橙、苹果。
两个小型的水果，如香蕉(小金蕉)、奇异果。
8颗较小的水果，如葡萄或莓果。
至于煮熟的蔬菜如菠菜、西兰花、胡萝卜或南瓜，1份量大约是半杯；而生食蔬菜如黄菜、莴苣或任何种类的野菜(本地沙拉)，1份量等于一杯。

不过，一般指南也有一些例外。葡萄干或枣子等干果类通常含糖量较高，应节制食用。1份大约是1满茶匙的量就足够。1杯150毫升的果汁或水果冰沙可以算为1份，也应适度食用。

文：李征宇 (Lee Zheng Yii)、吴家富 (Ng Kar Foo)
*两人皆为马来西亚饮食治疗师协会理事

马来西亚营养月2018



循序漸進 日吃3菜2果

对于那些不常吃水果与蔬菜的人来说，可能无法适应每日吃3份蔬菜和2份水果的分量。别担心，您可以采取循序渐进的方法，遵循一些简单的步骤，将水果和蔬菜纳入您的日常饮食中。例如，您可以：

- 在早餐或晚餐中加入葡萄干或香蕉
- 在午餐和晚餐时，以蔬菜佐餐
- 用苹果或樱桃番茄等方便取食的水果和蔬菜取代常吃的零食和小食
- 晚餐一口大小的水果和蔬菜在冰箱里或餐桌上，以便容易取食。

可添加冷凍或罐裝蔬果

如果无法找到新鲜的水果和蔬菜来搭配，可以考虑在菜肴里添加冷冻或罐装的水果与蔬菜。不过，记得选择以果汁或水保存的罐装水果与蔬菜，而不是以糖浆或糖水来浸渍保存。明显地，有多种方法可以帮助您摄取足够的水果和蔬菜，以达到您的营养需求。

另外，为了鼓励孩子多吃水果和蔬菜，可以在菜式上多做些变化，搭配不同颜色与形状的水果和蔬菜，让菜式看起来更具吸引力和更开胃。显而易见，很多国人的日常饮食中都缺乏水果和蔬菜。水果和蔬菜摄取不足可导致您错过多种有益健康的益处。因此，记得善用每日5蔬果指南来帮助您计划和增加水果与蔬菜的摄入量。从今天开始，记得妈妈的爱心叮咛：和您的家人一起行动，天天5蔬果，健康活力多。

*本文由2018年马来西亚营养月 (NMM) 提供。
*马来西亚营养学会 (NSM)、马来西亚饮食治疗师协会 (MDA) 和马来西亚肥胖研究协会 (MASO) 联合举办的“Food-Fit-Fun营养月”博览会活动于3月21日至25日在吉隆坡Sunway Velocity Mall底层大厅举行。《星洲日报》是中文媒体伙伴。
*现场提供免费营养检查和咨询服务。详情可浏览www.nutritionmonthmalaysia.org.my或马来西亚营养月脸书。

適合30、40、50歲族群的運動

健走、慢跑都是热门的有氧运动，但梅雨季接连不断，许多人在家运动，没想到原地跑、开合跳、跳绳这些跳跃动作容易引发膝盖受伤，是底部韧带立刻找上门。如果要在室内运动，也可在健身房或运动中心空地，并且记得全副武装，穿上运动鞋，适当伸展或热身。

先伸展肌肉，腿约5至10分钟，我常说只要有做这5-10分钟，纵使后面只做10分钟也很有用，尤其天气冷时，第一预防肌肉、肌腱、韧带拉伤抽筋，第二减少运动伤害，第三增加肌肉血流量，提高运动表现，第四增加柔软度、减少运动后酸痛。

30岁：挑战高强度有氧，积极不设限
有氧运动强度以心跳率为准，依美国运动医学

预防足底筋膜炎

会，高强度为每分钟心跳次数达“(220-年龄)的x75%至85%”。30岁可挑战高强度、高阻力、多动能运动，如跑步、游泳、跳舞等。

40岁：做中高强度有氧，提高骨质密度
每分钟心跳达“(220-年龄)x75%”的中高强度，约为呼吸有点喘、能讲话但不能唱歌。跑步、单车都很适合，冲击性运动有助提高骨质密度，若想减轻关节负担也可选择游泳。

50岁：维持中等强度有氧，慎防运动伤害
每分钟心跳达“(220-年龄)x65%至75%”的中强度，如游泳、单车、快走等，跳绳的微小冲击能防止50岁后骨质流失加速。应保护好旧伤部位，疼痛就停止运动。(资料来源：良医健康网)

温馨提醒：文章与广告内提及产品、服务及个案仅供参考，不能作为看诊依据，须以医生的意见为主。

主講人 妇产梅精医 叶梅精 妇产科顾问

2018年3月24日(星期六) 2PM, 八打灵再也星洲日报文化厅 入场免费

子宫肌瘤——開刀？不開刀？

破解迷思，認識治療方法！

【小知识】许多妇女在身体不不适到妇产科接受超音波检查时，常被意外告知其子宫长了“肉瘤”，这些所谓的“子宫平滑肌瘤”，也简称为“子宫肌瘤”。