



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

聯盟夥伴: 光明日報 生活杂志

從“路邊的拔牙者”到牙醫專科

問: 你知道“拔牙”于很早之前, 在我国只是一种路边的买卖服务, 而非一种专科吗?

答: 很久以前, 我国的牙医被称为“路边的拔牙者”(road tooth pullers), 他们在路边为“客人”拔牙服务。即使到了1899年, 我国第一位注册牙医罗根(James Logan)在檳城开始提供看診服务, 牙医专科依然不被承认。要一直等到1924年国家首次立法, 牙医才被视为是一种专业, 而非路边的买卖活动。

1929年, 我国第一家政府牙科诊所(Klinik Pergigian Cahaya Suria)建立于当时吉隆坡的Jalan Silang(现为敦陈修信路), 现已迁至富都中环内的城市转型中心(UTC)。1948年, 我国注册牙医达到470名, 这时牙科服务也开始引进各校, 而我国第一间牙科培训学校也在檳城成立。

【图文来源: 卫生部《马来西亚医药回顾》(Malaysia's Health: A Journey Through The Decades)】



1929年, 我国第一家政府牙科诊所建立于当时吉隆坡的Jalan Silang(现为敦陈修信路)。

小改變 大收穫

健康教育

從家中做起

千里之行始于足下, 现在就开始迈出一小步, 将这些健康的饮食习惯融入家人的日常生活中。这样一来, 不仅可以改变家人的饮食习惯, 还可持之以恆的进行。养成健康的饮食习惯, 再加上保持活跃的生活方式和经常运动, 将为你和家人带来长远的好处。这些小建议听起来很简单, 做起来也不难, 不过你需要的是持之以恆地做出改变。今天就花一些时间来个小转变吧!

文: 陈奕绣副教授、札威雅博士
●马来西亚肥胖研究协会(MASO)



鼓励时间实践健康饮食和活跃生活 (HE-AL)



札威雅博士 (Zawiah Hashim)

持之以恆助防非傳染病

非传染性疾病(NCD)及其危险因素, 如肥胖、糖尿病和心脏病正与日俱增并影响到大部分的民众。非传染性疾病主要源自于不健康的生活方式, 特别是不良的饮食习惯。事实上, 饮食习惯左右了我们的健康, 可产生正面或负面的影响。身为父母, 你对家人的饮食习惯影响极大, 因此有必要从小就教导孩子健康饮食的重要性, 让孩子从小就养成健康的饮食习惯, 以便在成长过程中继续受益。这也是帮助家人预防非传染性疾病的最好方法。

健康饮食小撇步

很多人的新年愿望是要吃得更健康, 或者要瘦身节食来个华丽转身, 希望能脱胎换骨, 立竿见影。事实上, 健康饮食并不意味着你需要彻底改变自己的饮食习惯, 或者避开家人最喜欢的美食。

相反的, 你可以先从正面的一小步开始, 在家人的日常生活和食物选择方面做出一些小改变, 并且持之以恆地进行和加以实现。只要努力不懈, 每个人都可以获得健康饮食(以及活跃的生活方式)所带来的长远益处。以下这些小建议可为你的家人的健康饮食带来好的开始:

●早餐

早餐是你开始美好一天的第一餐, 因此不要忽略早餐。早餐能为身体提供足够的能量, 让你和孩子充满活力开始新的一天。不过, 马来西亚营养学会于2015年进行的一项研究发现, 每4名学龄儿童就有1人每周至少3次不吃早餐。不吃早餐者的超重或肥胖率比吃早餐者高出1.3倍。

如果你是一位忙碌的父母, 你可以提前准备好家人的早餐。例如在晚上先拌好明天早上要煎的松饼面糊。健康的即食早餐食品, 如全谷类早餐、燕麦饮料、健康涂酱的面包、水果或牛奶, 也是方便的选择。

●午餐

大多数的上班族或上课的学生都在外用餐。然而, 餐馆的食物往往有不同的选项, 诱使我们做出不健康的选择。很多人免不了会在外用餐, 但是我们必须懂得如何做出明智的取舍。

在外用餐应选择较健康的食物并注意食物的分量(请参考在外用餐健康小提示)。另外, 你也可以在家自备健康午餐盒带去上班, 以及给孩子带去学校或幼儿园。

●小食

小食是正餐之间的食物, 但是儿童应避免在接近正餐时间补充小食。注意高热量的食物, 以及不要吃太多。在上午或下午的茶点时间应避免高糖、高盐或高脂肪的糕点、饼干或薯片。偶尔可吃自己喜爱的小食, 如蛋糕和冰淇淋解馋, 但应选择较小分量, 较低卡路里和没有奶油、馅料或糖霜的部分。

●晚餐

晚餐是你大秀烹调技巧并与家人一起聚餐的最佳时刻。多在家烹饪让你有机会选择健康的食材和烹调方法。少用盐, 可添加天然香料和佐料, 如大蒜、洋葱、香草或柠檬作为调味料。另外, 也可以在汤料中加入彩虹颜色的蔬菜, 烹调出丰富的一餐。

善用食谱, 将所有食材放入锅中慢慢烹煮, 轻松又容易。使用干的香料、酱料或高汤等, 省时又方便。趁着周末, 你可以煮一大锅, 然后存放在冰箱里, 平日晚餐时重新加热即可上桌。另外, 你也可以煮一道简单的蔬菜, 再买一些现成煮好的肉或含蛋白质的菜肴作搭配。

●在外用餐

有时候, 忙碌的生活节奏导致我们无法避免在外用餐或订购外卖。在此情况下, 可选择较健康的烹调方式, 如蒸煮或烘烤的菜肴。在外用餐可多点蔬菜, 要求少放糖、盐和油。留意高脂肪食物, 如含大量奶油或椰浆的菜肴。大分量的菜肴可与数人共享, 以免吃得过多或浪费食物。

●多喝水

每天至少喝6至8杯水可帮助你和家人保持身体内的水分。少喝含糖的饮料, 因为它们都含高热量。如果要喝咖啡、奶茶或巧克力饮料, 可选择少糖或不加糖。

陈奕绣副教授 (Chin Yit Siew)



● 本文由2019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)联办的“Food-Fit-Fun营养月”博览会活动将于4月17日至21日在布城IOI City 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。

温馨提示: 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。