



讀者互動 | 論壇: www.facebook.com/easily.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 良醫 生活杂志

握拳簡易分辨媽媽手

台灣復健科醫生簡郁佩表示，肌腱滑膜炎(俗稱媽媽手)專指大拇指近手腕側的伸拇短肌腱，和拇指外展肌之肌腱滑膜炎，好發於50歲以上的健康婦女，或生產過后的新手媽媽。因手腕不正確使力，以及常常反覆性的手部動作而引起，會造成大拇指近手腕處疼痛腫脹、無法使力，若發生沾黏，則有緊繃感和拇指活動受限等情形。

媽媽手有時容易和手腕關節炎、腕隧道症候群或頸部神經壓迫等疾病混淆，手腕關節炎是因關節退化磨損，使拇指基部產生疼痛；腕隧道症候群則是因正中神經通過手腕部位受到壓迫，使手指、掌部，甚至上臂處產生酸、麻、刺、痛神經壓迫症狀。頸部神經壓迫可能因退化性疾病或外傷造成，使肩頸和手臂手掌產生酸、麻、痛等症狀。

如何分辨是媽媽手呢？簡郁佩表示，可透過簡易方式測試，握拳將拇指包在四指內，拳頭往小指方向偏移，若產生明顯疼痛，則可能罹患媽媽手。媽媽手的治療方式除了立即休息外，減少使用手部的力量，才能避免傷害，也可透過局部熱敷、糖膏、電療、超音波、佩戴護腕等方式促進血液循環，減輕疼痛和發炎反應。

如果電療、超音波改善有限，目前透過超音波導引注射類固醇，即能有效治療，揮別惱人的問題。
(資料來源：華人健康網)



多吃蔬菜 減少非傳染性疾病

“当你走过菜市场或超市的蔬菜摊位时，你会看到各种各样的蔬菜，它们有着不同的形状和颜色。在这个摊位你会看到绿叶蔬菜，如菠菜和茼蒿，而在另一个摊位，你会发现十字花科蔬菜，如花椰菜、西兰花和包菜。另外，还有胡萝卜和芜菁等根茎类蔬菜，以及金瓜、番茄、黄瓜和甜椒等果类蔬菜，多得令人眼花缭乱，不知道选什么好。

我们都知蔬菜是促进健康的重要营养来源。但是，你的蔬菜摄入量是否足够呢？2014年马来西亚成人营养调查(MANS)显示，大多数马来西亚成人的蔬菜摄入量不足。平均每个成人每天只食用1.6份蔬菜，远低于所建议的每日3份蔬菜。

多项研究显示，常吃和多吃蔬菜对预防的各种与饮食有关的非传染性疾病(NCD)，如糖尿病、心血管疾病、高血压、癌症和肥胖起着重要的作用。

蔬菜富含纤维，能促进消化并保持健康的肠道。蔬菜的卡路里含量低，有助控制卡路里摄入量 and 体重增加。蔬菜同时富含微量营养素，如维生素、矿物质和植物营养素，对身体的各种代谢过程很重要。例如胡萝卜、灯笼椒、金瓜中的维生素A可保持眼睛和皮肤的健康，而植物营养素如番茄红素和β-胡萝卜素(来自蔬菜中的红色和橙色部分)是重要的抗氧化剂，有助改善免疫反应和抑制癌症生长。

因此，父母应从从小就鼓励孩子养成爱吃蔬菜的好习惯。这样一来孩子不仅不会抗拒蔬菜，还能从蔬菜获得益处。家人的日常饮食应涵盖各种蔬菜，包括不同颜色和品种的蔬菜。你可以和家人一起探索这彩色世界，发掘不同口味与质感的蔬菜，以及更重要的是，透过不同种类的蔬菜获取不同的营养，帮助身体的机能处于最佳状态。

一天3份 輕鬆又簡單

想要从蔬菜中获取足够的必需营养素，马来西亚膳食指南建议每天至少吃3份蔬菜。一天3餐，早餐、午餐及晚餐，每餐至少吃一份蔬菜，就能帮助我们达到此目标。多吃不同种类和颜色的蔬菜，可让我们获得不同蔬菜的营养的好处。

蔬菜	食用分量知多点
绿叶蔬菜，例如菠菜	1杯生的菠菜(切碎)
长豆	1杯生的长豆(切碎)
包菜	1杯生的包菜(切碎)
西兰花	1杯生的西兰花(切碎)
花椰菜	1杯生的花椰菜(切碎)
金瓜	1杯生的金瓜(切块)
番茄	2个，中型

然而，很多父母都面对孩子不吃蔬菜的烦恼。别担心！有很多方法可以帮助你孩子爱上吃蔬菜，而你需要的只是多一点的耐心和努力。只需持之以恒，你就能让孩子由习惯到爱上吃蔬菜，并从蔬菜获得所有重要的营养素。

1. 多种类又美味。尝试不同种类的蔬菜，看看孩子是否有任何偏好。有些孩子爱吃爽脆的胡萝卜、花椰菜、西兰花和黄瓜或松软的金瓜，而另一些孩子则可能喜欢带酸味的番茄。让孩子去发掘不同蔬菜的味道和口感，他的味蕾会去适应这些味道，然后逐渐习惯并接受蔬菜作为饮食的一部分。

2. 鼓励孩子参与。带孩子一起上菜市场，让他挑选喜欢的任何蔬菜。在家准备饭菜时，你可以按孩子的年龄，让他协助洗菜、去皮或切菜的工作。对于自己有份参与烹调的菜肴，孩子会更加乐意的尝试。

3. 创意加上有趣。只需花一些心思，你就可以让蔬菜变化出多种不同的搭配和做法：炒、蒸、煮、烤、做成汤或生吃皆可。另外，你也可以把蔬菜切成不同的形状(例如使用小动物造型的工具)，孩子会喜欢你做菜的新点子。尝试搭配不同颜色、味道、形状和口感的蔬菜，就像色彩斑斓的蔬菜调色盘一样，不仅增添美味，还能引发孩子的食欲。

4. 从调味下功夫。懂得如何掌握味道，你也能让孩子的胃口大开。在烹调菜肴时，你可以添加香料、香草，以及调味料如白胡椒、大蒜、洋葱、香茅、百里香、香芹、醋和柠檬。另外，在炒西兰花、花椰菜、羊角豆、长豆或其他蔬菜时，也可以加些鸡肉丁或肉碎，甚至鱼鱼片。发挥创意并大胆地尝试新口味，好让孩子们爱上吃蔬菜！

很多人都知道，蔬菜好处不胜枚举。然而，在日常饮食中，我们吃的蔬菜仍然低于建议的摄入量。要解决这个问题，我们必须从新开始，也就是从我们的孩子做起。以上这些小贴士可以帮助你家人，特别是你的孩子多吃蔬菜。采取循序渐进的方法，在烹调方式上花些心思，你可以让孩子逐渐习惯并爱上吃蔬菜。

92.2% 青少年 不愛吃蔬菜

4妙招打開孩童 蔬食味蕾

2017年全国健康与病发率调查(NHMS)发现，92.2%的马来西亚青少年(小学四年级到初中五)的蔬菜摄取量不足。这些数字显示，人们对于在日常饮食中摄取足够蔬菜的重要意识仍然偏低。

文：吳家富、李征宇
●馬來西亞飲食治療師協會(MDA)



李征宇 (Lee Zheng Yi)



马来西亚营养月2019
暨全国素食健康饮食和活眼生活(HE-AL)



吳家富 (Ng Kar Foo)

* 本文由2019年马来西亚营养月(NMM)提供，味之素(馬來西亞)有限公司提供教育資助。
* 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.ioi.org.my或马来西亚营养月脸书。

溫馨提醒：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。

醫識力 压力并非精神 明日内容 病唯一元凶