



讀者互動 臉書: 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  
聯誼夥伴: 光明日報 生活雜誌

### 問藥 Q&A

## 摩擦皮膚或會增加藥物吸收

**問:** 涂抹药膏的时候是不是应该涂厚些或者大力摩擦以增加药物的效力?  
**答:** 把药膏涂厚些并不会增加药物的吸收率, 而增加摩擦的力度可能会增加皮肤对药物的吸收, 但是有些皮肤情况则不适合用力涂抹药膏, 例如有伤口或者角质较薄的身体部位。

黄宏聖  
藥劑師

圖大药剂系毕业, 曾在眼巴生中央医院, 目前是蒲种社区药剂师。  
询问电邮: sceasily@sinchew.com.my

## 醫識力 筆錄 包素蓮

# 膳食纖維 益菌最愛

### 多吃解便秘 守護腸健康



## 益生菌 教育计划

马来西亚营养学会

10岁的小勇自小就不爱吃青菜, 而且热爱煎炸和油腻的食物, 以致饮食失衡, 不但有排便困难的问题, 还有腹痛、腹胀等毛病, 但是他还是不愿改变饮食习惯。  
为了哄小勇摄取蔬菜和纤维食物, 勇妈把蔬菜切碎藏在饭团和肉类里, 但是小勇还是可以逐一挑出拒吃, 勇妈也拿他没办法。  
可是, 小勇便秘和肠胃病症状越来越严重, 病情严重时甚至无法上学, 影响了学业。勇爸见状后, 使用强硬手段, 把孩子抱上车载到院接受治疗, 并且禁止他再吃零食和煎炸食物, 一天三餐有大部份的食物是蔬菜和水果。  
勇爸勇妈希望小勇能够改掉挑食的恶习, 及时抢救健康。

### 吃菜不如吃草 均衡飲食無需花大錢

大马民众对肠胃健康没有足够的重视, 相信是因为肠道健康不如心脏病、胸部疼痛、癌症等疾病严重或受生命威胁有关, 我们必须纠正民众这样的误解。  
肠道健康是很重要的, 肠道甚至被视为人类的“第二大脑”, 这是因为肠道里种种的结构组织控制身体的免疫反应。  
许多人认为, 吃鱼或肉类可以摄取到蛋白质和维生素, 吃鸡蛋或饮用牛奶可以摄取营养, 但是却有“吃菜如吃草”, 不明白“吃草”为什么观念。  
我们必须承认, 是“草”(蔬菜)救了我们, 因为当中有丰富的膳食纤维, 除了促进肠道健康, 还可降低胆固醇、减低罹患糖尿病风险等, 这些都对我们的健康非常重要。  
要纠正民众的观念和推动膳食纤维教育是非常具挑战性的, 因为年幼的孩子都不喜欢吃蔬菜, 而家长也因为他们没办法而放弃了。要知道, 纤维是没有替代品的, 我们也不需要购买纤维补充剂来补充, 因为便宜蔬菜如菠菜、生菜等已含有丰富的膳食纤维。  
重要的是, 我们应灌输年幼的孩子进食蔬菜的重要性, 而年幼的孩子是指6个月以后可进食辅食的婴儿, 可以蔬菜作为辅食。别等到孩子长大了或年长了才来教育, 那就太迟了。  
其实, 吃得健康或饮食均衡不需要花大钱, 最重要的是知识和意识, 这就是为何我们要教育民众, 提高他们的知识和意识, 当民众有了足够的知识和意识后, 无论贫穷或富裕也可以吃得健康。”



郑怡祥博士 (Tee E Siong)  
马来西亚营养学会主席

### 吃輕瀉劑不如吃良菌 長期吃無副作用

所谓的健康饮食就是均衡的饮食, 餐饮中除了要有碳水化合物、蛋白质, 也要有一定分量的蔬菜水果。蔬果有丰富的膳食纤维, 不但可帮助消化, 它也是益生菌的食物来源, 帮助壮大益生菌, 保护肠道健康。  
纤维丰富的食物也包括全麦面包、全麦面粉等, 可是, 我们每天的餐饮中都无法摄取到足够的纤维。除此之外, 我们也需要适度摄取糖、盐、脂肪, 才能达到均衡的饮食。  
当面对便秘的问题时, 许多人习惯依懒轻泻剂 (laxative), 可是长期依懒轻泻剂会有各种副作用, 所以我认为, 选择富含益生菌的食物较为恰当, 长期吃也没有副作用。  
当然, 益生菌不如轻泻剂般吃了一夜见效, 而是需要一段时间才能见到效果, 人们应该选择没有副作用和安全的治疗。”



玛欣德兰博士 (Mahenderan Appukutty)  
玛拉工艺大学研究生院主任兼运动科学与休闲学院高级讲师

### 本地发酵食物益菌多 唯遭高温油炸破壞

我们都知道, 大多数孩童不喜欢吃蔬菜或摄入的纤维不足, 以致饮食失衡。要孩子饮食均衡, 就要从小灌输和教育。  
所谓饮食均衡即包含了益生菌在内的饮食, 而重点在于食物的准备, 家长应该在孩童年幼时就提供这方面的食物, 例如益菌丰富的发酵食品, 同时也要树立好榜样, 从中才能得到良好的教育成果。  
没有一种食物适合所有人, 家长必须提供营养均衡、适量且多元的食物, 包括优格乳、益菌饮料等富含益菌饮料给孩子, 否则, 孩子就容易有肠道的问题。  
市场上有许多富含益生菌的产品供选择, 其实, 有许多富含益生菌的本地发酵食物不需要花钱购买, 例如传统优格乳 (yogurt/tairu), 许多印裔家庭都自制优格乳进食, 其他传统发酵食品包括韩国泡菜 (kimchi)、发酵糯米 (tapai pulut) 等。  
重点是, 民众必须每天进食这些食品, 才能确保肠道有足够和活性的益菌。另外, 正确摄取发酵食品也很重要, 例如丹贝 (tempeh, 印尼豆腐), 许多人油炸丹贝来吃, 里面的有益微生物因此被高温破坏了, 但它还是一种富含纤维的食品。  
购买益生菌食品或饮料也要详读食物或营养标签, 确保选择的产品是有足够的益生菌数量、有否获得认证等。”



罗茜达博士 (Rosita Jamaluddin)  
博特拉大学营养与饮食治疗部副教授



## 保護膝關節 破解3護膝運動迷思

当你申诉感觉膝盖酸软无力的时候, 亲人朋友热心的建议很多, 有的人主张多做肌力训练, 可防止膝关节的退化速度太快; 或是有人认为最好别运动, 否则更容易受伤! 究竟是该还是不该运动? 或是靠肌力训练就够了呢?  
同样是膝盖酸软无力, 老中青三代人的看法也不一样。年轻人认为这代表肌力太差, 要多加强肌力训练; 老年人担心痛上加痛, 会让膝关节更早报损, 认为不运动比较好; 而卡在中间的中年人, 则认为要适度运动, 但对于“适度”的定义却怎么也说不清。  
资深骨科医生王伟伟回答3个常见的问题, 来说明保护膝关节该怎么动!

### 问题1: 什么样的运动才叫“适量”呢?

适当的运动不但可以让关节润滑关节, 关节液可以提供软骨所需的营养、保护关节; 运动还有增强心肺功能、预防三高和慢性病的作用, 保健益处良多, 所以想要健康就要动。至于什么样的运动才称为“适量”呢? 建议可以“最大心率”作为衡量参考。  
最大心率的公式为“(220-年龄) x 30%”, 若是一般银发族, 建议运动强度从“(220-年龄) x 30%”慢慢增强, 保持在运动时还能唱歌或把话说清楚的状态, 若是体能适应后, 运动心率可以增加至“(220-年龄) x 60%至70%”左右, 但如果会喘到无法说出完整的句子, 代表运动强度太强, 应适度降低强度。

### 问题2: 保护膝关节, 只要做肌力运动就够了?

无论是行走、奔跑、跳跃, 或是坐着、站着, 膝关节都肩负着重大的责任, 需要强壮的肌群来维持稳定和减轻负担, 特别是位于大腿前侧的“股四头肌”(包含股直肌、股中肌、股外肌和股内肌)。  
锻炼股四头肌除了做重量训练之外, 平时在看电视或坐着等公共交通时, 可将双脚并拢, 中间夹书或球, 试着运用大腿的力量将双脚打直、腾空抬起! 这个动作简单易学且人人适合, 就连膝盖退化的人也能锻炼, 另外, 在做此动作时, 双脚伸直的同时将脚尖往身体中心翘起(足踝背屈), 还可以一起伸展强化脚踝侧的跟腱及后侧肌, 让发生运动伤害的可能性再下降, 何乐而不为呢?  
不过, 日常保养膝关节, 光靠肌力训练还不够, 还需要有氧运动和伸展运动的配合。有氧运动可以提升心肺能力, 伸展运动可以改善肌肉关节僵硬; 伸展运动同时可以增加身体的柔软度, 避免肌肉过于紧绷而产生运动伤害。

### 问题3: 游泳是最好的关节保养运动?

游泳或在水中走路都是不错的运动, 一方面, 水可以增加肢体运动时的阻力, 强化肌力; 另一方面, 水有浮力, 可减轻运动时体重对于膝关节所造成的负担, 进而达到保护关节的作用。  
保护关节是必要的, 因为这将影响日常生活的行动, 但要慎重。别因为爱护它却让它受伤! (资料来源: 华人健康网)

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。

**SURBEX Nutri-Fiber**  
您确定今天纤维的摄入量 足够吗?  
您每日所需的纤维摄入量 相当于 16片全麦面包!  
无形无味 功效强大  
手数以上大人(年龄介于22岁至60岁)的膳食纤维摄入量不够, 这导致便秘、高胆固醇、高血糖和肠道问题。SURBEX® Nutri-Fiber 水溶性纤维能够补足您每日所需的纤维摄入量, 并促进整个肠道健康。  
在各大型药房均有出售  
1-800-88-0709  
Abbott Laboratories (M) Sdn Bhd  
No. 22, Jalan Pemangai 01/15, Seksyen 01, HICOM-Glenmarie Industrial Park, 40150 Shah Alam, Selangor DE, Malaysia  
RM5 折扣礼券 有效期至 31/12/2018  
规则与条件:  
1. 此折扣券不可换取现金, 一张礼券只限购买一箱产品。  
2. 礼券的损坏及遗失, 本公司恕不负责。  
3. 不可与嘉德或 Abbott LifePlus 的其他折扣券并用。  
4. 此折扣券可在参与单位兑换。