



◀ 劉金國主席（左二）、MaBelle主席兼本院前任主席馬壙傑先生MBE（左一）與嘉賓一起觀賞得獎作品。

Mr. Andy LAU (left 2), the Chairman, Mr. Maximilian MA, MBE (left 1), Chairman of MaBelle Jewellery Co. Ltd. cum former Chairman of Tung Wah, and guests standing in admiration of the prize-winning culinary dishes.

東華與MaBelle 識飲識食好快『落』計劃閉幕禮 Joint Health Programme

of Tung Wah and MaBelle

13 May 2006

根據醫院管理局於二〇〇四年一項調查發現，本港四十歲以上人士約有24%患有高血壓，其中更有約一半患者不自覺已患有高血壓。什麼是高血壓呢？高血壓是指在平靜或鬆弛的狀態下，血壓仍然維持在高水平；其成因有很多，包括遺傳、不良飲食習慣、缺乏運動、吸煙、酗酒等。高血壓不但可引致心臟病和腦血管疾病，更是香港最常見的致命疾病之一。香港中文大學另一調查顯示，港人攝取的鹽量遠高於世界衛生組織標準，可飲食過度攝取鹽份正是引致高血壓的原因之一。



▶ 參賽者分享烹飪心得。
Participants sharing their experiences in cooking.



Joint Health Programme

▲ 活色生香迎彩鳳

▼ 『營』爆夏日



為喚起市民關注個人及家人的身心健康，東華與MaBelle鑽飾有限公司舉辦「識飲識食好快『落』」計劃，並於五月十三日舉行低鹽食譜創作及烹飪比賽暨閉幕禮，提高市民對高血壓的認識，教導市民從日常飲食入手以預防高血壓，以及如何解讀食物標籤和辨識食物成份。計劃內容還包括舉辦免費公開講座、安排營養師到中學舉辦飲食健康講座、製作網頁 (www.tungwahcsd.org)、以及全港首張以烹飪比賽得獎食譜為內容的「健康傳愛」電子咭。

要預防及控制高血壓，可以從「三多一少」入手。三多是指多鉀、多鈣及多鎂，一少是指少鹽(鈉)。當血液含鈉量過高時，身體細胞內的水份會滲入血管以稀釋鈉的濃度，令血管內的壓力增加，導致血壓上升，形成高血壓。鈣量不足可能導致高血壓，鉀亦有助將體內的鈉排出，而鎂則可防止血管收縮，有助防治高血壓。市民進食時要減少吃鹽的份量，可於烹調時少用鹽及醬料，改用蒜頭、蔥頭、檸檬汁、醋、陳皮等香草或香料代替；少吃罐頭或加工食物，選用新鮮水果及蔬菜代替；選用低鹽的零食如原焗果仁、芝士或薯片；出外進餐時，要求餐廳減少用鹽及不加味精，以及避免進食多汁的餸菜等。

是次比賽公開組冠軍得主為霍翠明、徐麗芳、顏淑賢，得獎菜式為「活色生香迎彩鳳」；中學組冠軍及全場總冠軍由恆生商學書院陳恆翠以「『營』爆夏日」奪得。讀者如欲一睹入圍的食譜材料和製作方法，或一試身手親自下廚的話，請即瀏覽www.tungwahcsd.org，挑選「健康傳愛」電子咭並寄給自己或親友！

嘉賓主持「健康傳愛」電子咭啟動禮。
Guests officiating at the launching ceremony of the Health and Love Card.



健康傳愛點點情