



■燕麥膳食纖維豐富。

燕麥膳食纖維豐富助降膽固醇

【本報港聞部報道】燕麥膳食纖維豐富，是降膽固醇的好幫手。不過，值得留意的是，燕麥雖被視為是健康食材之一，卻不適合餐餐當飯吃，更不是每個人都適合吃燕麥。

燕麥曾被《時代》雜誌選為超級食物，原因在於燕麥中具黏稠感的可溶性纖維「 β -葡聚醣」。這種纖維不會被身體吸收，有助降低體內壞的膽固醇(LDL)，減少心血管疾病。燕麥中的可溶性纖維還會在腸內

建立一層保護膜，減少碳水化合物的吸收率，維持血糖穩定。而且，一篇刊登在生物分子學期刊研究還指出， β -葡聚醣具有調節免疫力的作用。

燕麥好處這麼多，產品變化也五花八門，除了一般原味的燕麥片外，市面上還有三合一粉狀燕麥、燕麥奶、燕麥棒條等加工食品。但是這些看似美味的燕麥產品，其實隱藏了熱量危機。

應留意不容易消化

燕麥為六大類食物中的全穀莖類食物，雖然100克的生燕麥熱量約393大卡，與100克的生米354大卡相去不遠。以「即食燕麥片」、「燕麥奶」來說，雖然燕麥裡的 β 聚葡萄糖加工後會更好吸收，但100公克熱量就有約390至418大卡，喝一杯等同於吃下約一碗半的飯。至於看似健康的「燕麥棒」，主要由糖漿、油脂組成，一般人以為可以攝取到的纖維也少得可憐，每100公克僅有2克，還容易引起血糖快速飆高、囤積脂肪。

此外，燕麥富含膳食纖維，但纖維較粗糙，比較不容易消化，尤其若有胃脹氣問題者，大量食用燕麥恐造成腸胃不適。燕麥含有植酸、草酸成分，會抑制鐵質與鈣質的吸收，因此燕麥最好不要與牛奶一起食用，以免影響鈣質吸收。燕麥含有蛋白質、鉀、磷等成分，若有腎臟疾病者不宜大量食用；食用前最好先諮詢醫生、營養師等專業人士，以了解每日建議攝取量。

另外，燕麥雖有助控制血糖，但燕麥仍屬於五穀雜糧類，過量食用恐攝取過多澱粉，不利維持血糖穩定。



■燕麥薏仁飯做法簡單。

燕麥薏仁飯

材料：
燕麥80克
薏仁80克
白米160克
做法：
1. 燕麥洗淨浸泡二至三小時
2. 將燕麥、白米洗淨，加入泡好之薏仁，並加水三杯，放入電鍋烹煮至熟即可

2019年抗生素關注週

抗生素的未來取決於我們所有人



世界衛生組織每年都會舉辦抗生素關注週活動，以提高全球對抗生素耐藥性的認識和關注，並鼓勵公眾、衛生工作者和決策者共同協力，避免抗生素耐藥性的進一步蔓延。2019年的主題為「抗生素的未來取決於我們所有人」。

本報港聞部報道

死亡的個案。

此外，抗生素耐藥問題不受媒介限制，能在人類、動物和環境（例如農場和醫護機構）之間互相傳播，從而嚴重地威脅社區及人口健康，而不當或過度使用抗生素，例如以抗生素治療一般傷風感冒等病毒感染，則會加劇耐藥問題。

他表示，政府非常重視抗生素耐藥的問題，2017年7月推出了《香港抗生素耐藥性策略及行動計劃2017 - 2022》，制定應對策略和行動，在「一體化健康」的框架下推行一系列相應工作。

在人類健康方面的工作包括向基層醫護人員發出抗生素用藥須知、舉辦公眾宣傳活動、加強監管售賣抗生素、推動疫苗接種、督導和監察本港抗生素耐藥性和抗生素用量監測的發展和舉辦區域研討會等。

應對耐藥性 你我加把勁

抗生素耐藥問題威脅著每一位市民，要應對這個問題，單憑醫護界作出行動並不足夠，還需要廣大市民的配合。只要正確使用抗生素、注意個人衛生和按時接種疫苗（見表），便可為

對付抗生素耐藥問題建議

- ◎給一般市民的建議
 - (1) 正確使用抗生素
 - 不要向醫生要求抗生素
 - 遵照醫生的建議服用抗生素
 - 即使病情轉好，也不要自行停用抗生素
 - 不可服用剩餘的抗生素
 - 切勿與他人共用抗生素
 - 不要在沒有處方的情況下自己購買抗生素
 - (2) 時刻保持手部衛生（尤其在進食前、服藥前和如廁後要潔手）
 - (3) 按時接種疫苗
 - (4) 保持咳嗽禮儀，當有呼吸道感染病徵時，應戴上口罩
- ◎給正在服用抗生素的市民的建議
 - (1) 注意個人衛生
 - 時刻保持手部衛生
 - 食水和食物必須徹底煮沸及煮熟
 - 消毒及覆蓋所有傷口
 - 當有呼吸道感染病徵時，應戴上口罩
 - 有傳染病徵的幼童，應盡可能減少接觸其他兒童
 - (2) 遵照醫生的建議服用抗生素，即使病情轉好也不要自行停用。如有任何疑問，請向醫生或藥劑師查詢

緩減抗生素耐藥問題出一分力。如欲了解更多，請參閱衛生署衛生防護中心「抗生素耐藥性」專題網頁 <https://www.chp.gov.hk/tc/features/47850.html>。



■世界衛生組織每年都會舉辦抗生素關注週活動。



■抗生素泛指用以治療由微生物引起之感染的藥物。

乙型流感嗜血桿菌尤其影響幼童



【本報港聞部報道】乙型流感嗜血桿菌是一種能引致嚴重侵入性感染的細菌，尤其影響幼童。與其名稱相反，乙型流感嗜血桿菌並不會引起流感。此感染多見於五歲以下的幼童，年齡較大的兒童受感染的風險相對較低。侵入性感染最常見出現腦膜炎的病徵，細菌入血也經常同時出現。此感染亦可影響身體多個部位，如肺、會厭（喉嚨的上部）、關節及骨骼。

臨床症狀取決於受影響的身體部位。腦膜炎可引起發燒、頭痛、頸部僵硬，並出現食慾不振、噁心、嘔吐、畏光、精神昏亂和嗜睡等症狀。會厭炎患者可能出現發燒、喉嚨痛、流口水、吞嚥痛楚、拒絕吞嚥，甚至呼吸困難等病徵。如兒童持續發燒、行為異常和情況惡化，或對病情有懷疑者應立即求診。

潛伏期約二至四日

乙型流感嗜血桿菌感染可透過接觸患者的鼻喉分泌物而傳播。潛伏期約二至四日，亦可

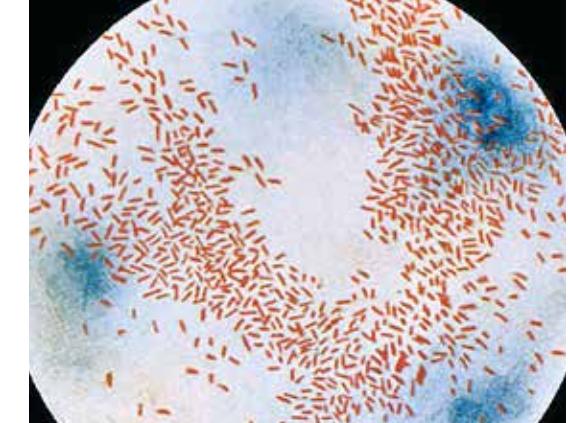
能更長。

乙型流感嗜血桿菌感染患者須盡快接受抗生素治療。家庭成員和曾與患者有親密接觸的人士，則須密切留意有否出現感染的早期跡象和病徵。年齡少於兩歲或免疫功能受損，並與患者有親密接觸的人士感染此病的風險較高；他們應諮詢醫生意見，並決定是否須服用預防性藥物。

預防方法包括，保持好的個人衛生，經常保持雙手清潔，尤其在觸摸口、鼻或眼之前；觸摸扶手或門把等公共設施後；或當手被呼吸道分泌物污染時；打噴嚏或咳嗽時應用紙巾掩蓋口鼻，把用過的紙巾棄置於有蓋垃圾箱內，然後徹底清潔雙手；當身體不適時，應戴上外科口罩，不應上班或上學，避免前往人多擠逼的地方及應盡早向醫生求診；不要與他人共用餐具等。

除此之外，保持好的環境衛生，經常清潔和消毒常接觸的表面，如傢俬、玩具和共用物件。使用1比99稀釋家用漂白水（即把1份5.25%漂白水與99份清水混和）消毒，待15至

30分鐘後，用水清洗並抹乾。金屬表面則可用70%火酒清潔消毒。用吸水力強的即棄抹巾清理可見的污物，如呼吸道分泌物，然後用1比49稀釋家用漂白水（即把1份5.25%漂白水與49份清水混和）消毒被污染的地方及鄰近各處，待15至30分鐘後，用水清洗並抹乾。金屬表面則可用70%火酒清潔消毒。



■乙型流感嗜血桿菌並不會引起流感。

天氣預報

8

11.2019

星期五

今日天晴 21-27°C
相對濕度 40-70%

空氣質素健康指數
一般監測站 6至8
路邊監測站 6至8

健康風險級別預測
一般監測站 中至甚高
路邊監測站 中至高

未來展望

星期六	星期日	星期一	星期二
20°C - 25°C 大致天晴	21°C - 25°C 大致天晴	22°C - 26°C 明朗	22°C - 27°C 明朗
星期三	星期四	星期五	星期六
23°C - 28°C 明朗	22°C - 27°C 大致天晴	21°C - 26°C 大致天晴	21°C - 26°C 明朗

中國主要城市天氣

北京	1/15°C 天晴	南京	11/19°C 天晴	廈門	18/26°C 天晴
上海	14/19°C 多雲	哈爾濱	-6/3°C 天晴	廣州	17/26°C 天晴
天津	4/16°C 天晴	重慶	12/18°C 密雲	瀋陽	-5/11°C 天晴
成都	12/17°C 多雲	海口	19/25°C 多雲	台北	19/21°C 有雨
青島	6/14°C 天晴	桂林	15/23°C 密雲	澳門	20/27°C 天晴

世界主要城市天氣

首爾	6/14°C 天晴	河內	18/28°C 明朗	悉尼	19/31°C 天晴
東京	9/21°C 多雲	孟買	24/33°C 雷暴	曼谷	25/33°C 多雲
三藩市	11/21°C 天晴	洛杉磯	12/27°C 天晴	雅加達	27/32°C 多雲
巴黎	7/11°C 有雨	胡志明市	25/31°C 輟雨	溫哥華	2/11°C 天晴
多倫多	0/3°C 有雪	馬尼拉	24/32°C 雷暴	新加坡	24/34°C 雷暴
吉隆坡	25/33°C 雷暴	紐約	7/9°C 有雨	墨爾本	11/17°C 輟雨
芝加哥	-30°C 天晴	倫敦	7/10°C 明朗	羅馬	11/17°C 雷暴