

營養師教路 居家防疫蔬菜保鮮有法



註冊營養師黃梓君表示，在烹煮和食用蔬果前應細心留意蔬果上有沒有出現霉菌或腐爛等問題，以免病從口入。

健康抗疫 撰文、攝影（部分圖片）：Karena

近日有跨境貨運司機感染新冠病毒，令內地輸港的蔬菜供應不穩，市民「入貨」時一次性採購大量蔬菜，減少外出，但如何處理新鮮蔬菜才能存放較久？記者專訪註冊營養師黃梓君，講解延長新鮮蔬菜保存期的良方，以及解釋急凍、罐頭蔬菜的營養價值和處理方法，並推薦在家也能輕鬆炮製的有營蔬菜食譜。



大多數蔬菜也不能存放太久，建議多選擇根莖類及十字花科蔬菜。

近日疫情嚴峻，不少市民購入大量食材存放家中，減少外出進食。然而，什麼類型的蔬菜、水果才適合存放較長時間？黃梓君表示：「不同的水果、蔬菜，保存期限差異可以很大，由數天到數星期不等。根莖類蔬菜如紅蘿蔔、白蘿蔔、紅菜頭、芹菜、蓮藕，以及十字花科蔬菜如西蘭花、椰菜花、椰菜、抱子甘藍等保存期限都較長。水果方面，柑橘類是不錯的選擇，如橙、西柚，還有奇異果、香蕉和蘋果等可存放較久。另外，蒜、薑和洋蔥也易於保存，亦可用來為各種食物增添風味。以上蔬果大概可存放兩星期左右。」

如何延長蔬菜保存期

當購買了大量蔬菜回家後，要保持營養價值，就要注意溫度及濕度。黃梓君表示：「根據美國農業部指引，大部分蔬果購買後都應放入雪櫃，以防止水分流失並控制濕度。散買的蔬菜如果附有水滴會較容易腐壞，冷藏前應先把蔬菜放在通風處吹乾或把水氣拭去。若是已清洗過的蔬菜，應先讓其風乾或拭乾，之後存放在通風的容器中再冷藏。建議烹煮當天才清洗蔬菜，以減低它變壞的機會。」坊間有人會用濕報紙包裝蔬菜，有指能加強保鮮效果，做法是否正確？黃梓君坦言：「報紙上的油墨容易脫落，油墨的生產過程可能會使用有機溶劑、重金屬等。如果用報紙包蔬菜，油墨可能沾到蔬菜上。長期攝入以上化學物，會對人體構成潛在風險，用報紙包菜並不適當。綠葉蔬菜如

白菜、西洋菜、生菜等可用微濕的廚房紙包裏後放入雪櫃蔬果格保鮮，能防止水分流失。如果是已經切開或已經煮熟的蔬菜，應先用保鮮膜蓋好，或放在有蓋保鮮盒內，再存放在雪櫃中，避免將之在室溫下放置兩個小時以上，以免細菌滋生。」

不宜冷藏的食材

是否所有蔬果都適合冷藏？非也，黃梓君指出，部分蔬果放入雪櫃後可能會影響口感或味道：「香蕉、橙、洋蔥、蒜、辣椒、南瓜、薯仔、番茄等應存放在乾燥涼爽的地方，這些蔬果處於低溫下更易變質，並令營養流失，未熟的牛油果也不宜放雪櫃，會令其難以變熟，甚至變黑。以上食材應避免陽光直射，特別是薯仔，因溫度升高會使其發芽更快。另外，蘋果和洋蔥會釋放乙烯，那是一種會加速蔬果成熟的氣體。如果想避免其他蔬果熟得太快，建議將蘋果和洋蔥與其他蔬菜分開放，以延長保存期限。」

蔬菜替代品

最近新鮮蔬菜來貨減少，菜價有增無減，有時遲了去到街市或超市，可能「一菜難求」。想維持每餐均攝取足夠纖維，但卻未能購得新鮮蔬菜，有什麼替代品嗎？黃梓君表示：「衛生署建議每人每日攝取膳食纖維25至30克，其實想攝取足夠纖維不一定靠吃蔬菜。全穀類食物、果仁及種子類也含有較高膳食纖維，如麥皮、糙米、紅米、杏仁、開心果、奇亞籽、亞麻籽等，不妨嘗試將以上食材加入飲食中以確保每日能攝取足夠纖維。除了新鮮蔬菜外，還可選擇乾冬菇、急凍和罐頭蔬菜，常見的有急凍三色豆、枝豆、西蘭花、菠菜、椰菜花、抱子甘藍、罐頭粟米等。」

急凍、罐頭蔬菜不健康？

若買不到新鮮蔬菜，可選購冷凍蔬菜。一般人均認為急凍、罐頭食物的營養價值不及新鮮食材，且口感較差，急凍蔬菜是否同樣「無營養」？黃梓君解釋：「有研究將新鮮



急凍蔬菜同樣具有營養價值。

蔬菜與急凍蔬菜的營養含量對比，發現急凍蔬菜的營養價值可媲美新鮮蔬菜。以急凍方式處理蔬菜可將各種營養素以低溫鎖住，並保持於最佳狀態。相反，新鮮蔬菜有機會因運輸和擺賣期間的溫差，或空氣接觸等因素，令營養慢慢流失。罐頭蔬菜因加工時間長，比起急凍和新鮮蔬菜會流失較多營養，而且在製作過程中有機會加入食物添加劑或鹽，以延長食用限期，所以選購時最好選擇標明「無添加」的罐頭蔬菜。」

如何處理急凍蔬菜

選擇急凍蔬果能省卻烹煮前的處理工夫，大部分甚至不用解凍即可直接烹煮，價格上也較便宜，然而烹煮時必須注意時間，黃梓君指出：「過度烹煮蔬菜會令營養流失，急凍蔬菜在生產過程中多已灼過水煮成半熟，所以烹煮時間應比新鮮蔬菜更短。罐頭蔬菜方面，由於製作過程中有機會加入了鹽，所以烹煮前應先用清水沖洗，而且盡量減少加入額外的鹽和其他高鈉的調味料如豉油、雞粉、蠔油等，以減低鈉的攝取量。」

近日有運送食物的跨境司機確診，市民應如何處理蔬菜才更安心？黃梓君表示：「雖然目前沒有證據表明新冠病毒會透過食物從腸胃道感染，不過市民仍要正確處理蔬菜，根據世界衛生組織指引，準備及烹煮蔬果前都應用流動的清水徹底沖洗蔬菜數遍，以確保蔬果清潔乾淨，而且處理蔬果前後都要用肥皂徹底清潔雙手，減低細菌及病毒散播的機會。」

有營蔬菜食譜

粟米芝士蛋餅（2人分量）

材料：雞蛋4隻、罐頭粟米粒半罐、芝士2片、胡椒粉適量、油1茶匙。

做法：先將罐頭粟米粒用清水沖乾淨，瀝乾備用。雞蛋打入碗中，然後加入粟米粒及胡椒粉拌勻。平底鍋預熱後加入一茶匙油，然後將蛋液倒入。蛋液煎至凝固後翻轉另一面，鋪上芝士後將其煎至金黃色即可。



粟米芝士蛋餅

紅蘿蔔炒木耳（2人分量）

材料：紅蘿蔔1條、黑木耳（已浸）1碗、水約半杯、蒜子2粒、油1茶匙、調味料（鹽半茶匙、豉油1湯匙、糖半茶匙、麻油1茶匙）。

做法：先將紅蘿蔔和黑木耳切絲備用。將平底鍋預熱後加入1茶匙油及蒜子，蒜子爆香後加入紅蘿蔔，小火翻炒紅蘿蔔至軟身。其後加入黑木耳絲，翻炒均勻，再加入水和所有調味料，蓋上蓋後以中小火煮至收汁即可。



紅蘿蔔炒木耳



大部分蔬菜均要冷藏，可減慢其變壞速度。



吳文豹

作者簡介：吳文豹，前香港大學中醫學院副教授，從事中醫臨床、醫學教學55年。曾在滬時從業西醫骨科，臨床經驗達17年。在中醫骨傷、推拿、針灸及中西醫結合領域頗有造詣。對臨床、教學有獨特見解與自己的理論學說。



頸肩背痛：背部菱形肌損傷

菱形肌位於上背部，起始於頸椎第6、第7和第1至第4的胸椎棘突，止於肩胛骨，它的上部名為小菱形肌，它的下部被稱作大菱形肌，總稱為菱形肌。菱形肌的作用，可使肩胛骨靠近脊柱並稍上提。所以，當上肢在毫無準備時，突然用力，或者上肢提物過重，超過負重，都可以造成菱形肌的撕裂性損傷。

菱形肌損傷後的主要症狀有：患處的背部菱形肌感到疼痛，壓痛明顯，肌肉僵硬，有條索樣感覺。活動患側上肢，或上肢提物，可出現疼痛加重情況。有比較嚴重的患者，會出現背部疼痛向胸部擴散，還會出現胸悶胸痛，深呼吸時背部引發疼痛，有的病人還會有背部疼痛向患側上肢放射。這時病人會很緊張，會懷疑自己不是心臟有問題，要去心臟科檢查，但檢查結果往往是陰性，是正常的。菱形肌損傷的病人在平時還會感到患側背部拉緊、痠痛，活動上肢引發背部疼痛加重，休息則減輕。遇到疲勞及陰雨潮濕天氣，疼痛又會增加。

菱形肌損傷是屬於人體軟組織損傷中肌肉、肌腱的損傷，當菱形肌在不當的外力作用下發生撕裂，產生肌纖維、肌腱組織出血，水腫，黏連，形成無菌性炎症。中醫理論學說，把該病症歸納為「傷筋」的範疇，一般認為傷筋的發病與外傷、勞損、風濕、腎虛等有關聯，治療也從這幾方面辨證論治。

臨床中常選用的方法有各種推拿方法、中藥外敷、膏藥等。

這裏介紹治療軟組織損傷的壓痛點推拿

方法。壓痛點推拿方法把推拿手法分作兩大部分：一類是放鬆，解除肌肉緊張、痙攣類手法，比如揉法、按法、推法、摩法等手法。另一類是，針對壓痛點、消除疼痛處的病灶，手法有點法、撥法、指按法、指撥法、點按法等，集中對痛點進行消除病灶的治療。

中藥熱敷：配方用紅花15克、丹參12克、羌活15克、獨活15克、延胡索15克、一帖包煎，用毛巾浸藥汁熱敷患處。

選用膏藥貼貼痛點，把膏藥剪成3cm、5cm方塊形，找準病灶壓痛點貼敷，每兩天更換一次，共貼七次，如果疼痛減輕，則休息三天，再貼七次。

菱形肌損傷在治療期間，要注意保養，治療同期患側上肢不可負重或提拎重物，不宜背負過重雙肩包，不要汗出當風，也不應用膏藥貼貼風機下風吹，宜保暖免受風邪。



推拿手法有助放鬆緊張的肌肉。



徐凱

作者簡介：香港浸會大學中醫藥學院臨床部臨床教授、世中聯腫瘤經方治療專業委員會副會長、香港中醫藥學會腫瘤專業委員會副主任委員、世中聯醫案專業委員會常務理事。主要研究中醫預防和治療各類惡性腫瘤、腫瘤併發病、癌前病變。



中醫不反對手術治療癌症

針對體內生長的有形實性病邪，中醫主張手術「祛邪」治療。這種治療方法古有記載。《史記·扁鵲傳》：上古有醫家俞跗，擅長外科手術，其「割皮解肌，祛脈結筋，搗髓腦，撲荒爪幕，湔洗腸胃，漱滌五臟，練精易形。」古代中醫擅長用手術治療方法祛除有形實邪，然後食養、中藥和針灸等調治，使身體恢復陰陽氣血平衡、長治久安。現代中醫認為，早中期的癌症患者，只要有手術適應症，都應接受手術。那些有手術禁忌症的癌症患者，則需要接受其他方法治療。有一些癌症患者，即使是早期，也不適合接受手術治療，如「小細胞肺癌」惡性度高，進展快，容易遠處轉移，必須全身化療為主。還有如「白血病」、「惡性淋巴瘤」等來自於間葉組織的惡性腫瘤，同樣需要全身化療。

平素身體功能狀態和體質比較好的癌症患者，手術前不一定需要中醫藥治療。手術前中醫藥治療，主要是針對平素身體功能狀態較差，或年紀較大，患有慢性疾病的癌症患者。有患者由於癌症消耗，身體功能狀態較差，消瘦乏力，食慾不振，營養狀態下降，甚至出現貧血。這種情況中醫認為是氣血虛弱，臟腑功能低下，若勉強手術或可堅持完成，但術後身體容易虛弱，臟腑生理功能恢復較慢，氣血不足會加重，導致傷口不易癒合，患者自身對潛在致病病邪的抵抗能力降低。這種情況下，若能在術前給予中醫食療和中藥治療，調補氣血，健運脾胃消化功能，使精氣血津液化生充足，滋養五臟六腑，可使患者術後身體生理功能盡快恢復。曾經有一位胃癌患者，經檢查後有明確的手術治療指徵，但由於近月消瘦明顯，周身疲乏無力，患者和家屬擔心難以承受手術創傷而拒絕手術，想中醫藥治療為主。經中醫「四診」，發現患者氣血不足，脾胃消化功能下降，癌症病邪在不斷傷害他的臟腑生理功能，尤其是脾胃腐熟消化功能，導致化生氣血的水穀精微不能有效吸收，身體營養狀態下降。這時，癌症病邪不除去，患者的脾胃腐熟消化功能難以恢復，氣血不足會逐漸加重，臟腑生理功能難以恢復正常，形成惡性循環。中藥抑殺癌細

胞的作用弱，單純口服中藥抗癌難以達到理想療效。但是中醫的食療和藥物治療，可以調補氣血，增進臟腑生理功能，增強體質，幫助患者耐受手術治療。兩周後患者接受了手術，除切1/2個胃部，術後繼續中醫食療加中藥治療，還順利接受了四次化療。

癌症術後的中醫食療和中藥治療比較重要。短期內可以促進術後身體生理功能的恢復，促進傷口癒合，緩解或治療術後併發症。持續中醫藥治療，還可以調治臟腑功能，預防癌症復發。現時，大部分癌症發病的原因並不十分清楚，比較認同的癌症發病理論認為，癌症是由致癌因素和促癌因素聯合反覆作用於人體某處所致。中醫認為，手術治療癌症，是祛除體內癌症病邪的有效方法。祛除了癌症病邪，人體正氣和臟腑功能才能恢復，生命活動才能正常進行。但是，癌症病邪祛除了，那些致癌因素還在體內嗎？不得而知。因此，中醫食療和中藥的進一步治療，調治臟腑功能，通利三焦，促進新陳代謝，祛除體內可能存在的濕濁、穢濁、濕毒、痰飲和瘀毒等病邪，對於預防癌症復發非常重要。術後中醫食療和中藥治療，又可以稱為癌症術後的「後續」治療。

一般早期癌症，手術切除可以達到根治的目的。但是，若癌組織侵犯了周圍微細血管或淋巴組織，就極有可能出現遠處轉移。所以，很多癌症病人術後都要進行化療、電療或靶向治療，以便消滅有可能存在的微小轉移癌灶。同樣，中醫藥在癌症患者術後，或術後化療後的後續治療中，也有控制或消滅微小癌症病灶的治療作用。有研究顯示，非早期癌症根治術後，或術後進行了化療、電療或靶向治療的部分癌症患者，其一年、兩年或三年的復發率較高。例如，乳腺癌術後三陰組3年生存率明顯低於非三陰組及Her-2陽性組，分別為58.9%（33/56）、76.4%（268/351）和74.8%（71/95），差異有統計學意義（P=0.04）。同樣有研究顯示，「三陰」乳腺癌患者術後，或術後加化療後的患者，輔以中醫藥治療後，其遠期療效較沒有中醫藥治療的患者有所提高，差異有統計學意義。