



賽馬會樂頤年痛症舒緩社區計劃



營養飲食對抗痛

關節痛的老友記可以選擇纖維含量多且體積大者，如青菜、穀類；油脂含量少者，如去皮瘦肉、豆漿、蛋白；不被人體消化吸收者，如洋菜熬煮做成的果凍或蒟蒻產品等。平時應多吃富含膠質、軟骨素，有利於關節軟骨修復的食品，如雞爪、蹄筋、貝類、小魚乾、木耳等。而生物類黃酮可加強關節內膠質的能力，加速關節傷害的復原，如柑橘、綠茶及全穀類。另外，抗氧化劑可以對抗身體中不穩定的自由基侵襲關節組織，常見的抗氧化劑包括β-胡蘿蔔素、維生素C、維生素E，食物來源如木瓜、蕃茄、胡蘿蔔、柳橙、奇異果、小麥胚芽、葵瓜子、糙米等。

關節痛營養參考：

維生素 B6 (麥片，開心果，腰果，土雞肉，瘦豬肉)，葉酸及維生素 B12 (毛豆，香菜，菠菜，韭菜，苘)，富含 B12 食物 (蜆，蛤利，小魚乾，牡蠣，鯖魚。

資料來源：<http://knee995.com/b3-5.html>



活動推介



活動	日期及時間	地點	對象	名額	費用	內容	負責職員
物理治療服務	2016年9月1、6、13、20及27日 (逢星期二) 上午8:30-12:30	中心活動室	60歲或以上患有持續3個月或以上痛症之長者	20名 (每次)	每次40元	由物理治療師提供物理治療服務及提供痛症諮詢服務	魏先生
齊齊賀中秋	2016年9月5日 (星期一) 下午3:00-4:30 (8月15日開始報名)	中心活動室	中心會員	60名	10元	與參加者一同慶祝中秋節及了解更多痛症資訊	魏先生
長者防痛營養飲食知多D!	2016年9月27日 (星期二) 下午3:00-4:30 (9月5日開始報名)	中心活動室	中心會員	50名	免費	由註冊營養師向參加者講解有關痛症飲食禁忌	魏先生
藝術治療工作坊	2016年9月19、26及10月3、17日 (逢星期一) 下午3:00-4:00	中心活動室	中心會員	30名	免費	帶領參加者以藝術治療舒緩痛症	魏先生

捐助機構:



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

同心同步同進 RIDING HIGH TOGETHER

計劃主任：魏漢輝先生、單瀟姑娘