



賽馬會樂頤年痛症舒緩社區計劃



營養飲食對抗痛症

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，茼），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、8、15、22及29日 (逢星期四) 上午9:00-12:00	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	由註冊物理治療師提供物理治療服務及提供痛症諮詢服務 * 需備有註冊西醫轉介信	單姑娘
緩痛講座： 從西醫角度對痛症的認識講座	2016年9月20日 (星期二) 下午2:00-4:00	中心活動室	中心會員	50名	免費	由西醫講解痛症注意事項	單姑娘
喜樂小組	2016年9月23日 上午10:00-11:00 9月30日及 10月7、14日 (星期五) 下午2:00-3:00	延展中心	中心會員	10名	免費	通過唱歌，音樂放鬆練習等方法讓參加者舒緩情緒及痛症。	單姑娘
中秋喜樂會	2016年9月14日 (星期三) 下午3:15-4:15	中心活動室	中心會員	60名	10元/位	通過一起玩遊戲、抽獎、聚會共同慶祝中秋節	單姑娘

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：單 瀟姑娘、魏漢輝先生