

健康讲座：吃对喝对才养生

在健康 No.1 主办的健康嘉年华活动上，潘秀霞老师将教您如何通过水疗排毒，还会示范健康酵素水和养生粥的做法。

感兴趣的学员不要错过，赶快进行报名吧！！！！

日期：3月26号（星期六）

时间：1:30pm – 3pm（潘老师讲座时间）

地点：新达新加坡会展中心3楼

报名方式：

上网报名：<https://eventreg.asiaone.com/register/2603three>

注：网上报名每人特价\$8（原价:\$15），获赠礼包和潘老师食谱一本
请讲座前30分钟到场登记

此次活动由健康 No.1 主办，Anna's Cooking Arts 不负责接收报名。

当天其他讲座，可以参考下面报纸内容



文：张晓鹏
chonghp@sph.com.sg



受访达人
潘秀霞
养生烹饪达人



水是身体不可或缺的成分。(档案照)

水对我们健康扮演着举足轻重的角色。日常生活中，为了身体健康，我们一定要喝充分的水。

你知道吗，喝好水可以排除体内毒素，那什么是好水？水要怎么才喝得对呢？

这期《食界》找来本地养生达人潘秀霞告诉你。

喝好水

★好水入菜 美味健康

潘老师说，好水指的是碱性水（alkaline water）。

碱性离子水的pH值大约是8或以上，比一般水含更高氧分，喝碱性离子水就是吸取比一般水更多的氧。

潘老师指出，日常生活中，

我们所吃的肉类、淀粉属于酸性食物，再加上现代人面对各方面的压力大，又缺乏运动等因素，使囤积体内的废物无法轻易消除，导致身体越来越呈酸性。因此近年保健养生就推崇多吃碱性食物或喝碱性水，以中和酸性的体质。

她认为，烹调时采用碱性水，可以防止蔬果肉的营养流失及氧化，同时也能平衡肉类及淀粉类食品的酸性物质。

根据她的经验，用碱性水来清洗或浸泡蔬果，不但能有效清除蔬果中的农药，也能保持其新鲜；而肉类浸泡在碱性水，能去除血水和腥味，提升肉类的鲜美；煮汤、炒菜则能让食材的味道释放出来，让菜肴更美味。

★3个黄金时段

1) 清晨

清晨第一杯水微温或是带

有纤维，以促进新陈代谢，将肠道废物排泄掉，还有助于减掉小腹。

2) 饭前半小时

吃饭时，若边吃边喝水，会稀释胃酸，影响消化。因此，吃饭时不宜喝水，最好是饭前半小时喝水，因为这时候喝水可以增加饱腹感，避免吃得过多。

3) 饭后一小时

饭后一小时喝水，可适时补充水分，并抑制吃零食的欲望。

潘老师提醒，若长期服食药物者，则不宜在吃药前后喝碱性离子水，因为过高的酸碱性可能使一些药物失去药效。

潘秀霞 将示范烹煮‘好水’菜肴

怎样喝好水？如何吃对喝对？

日常饮食中，如何采用碱性离子水入菜呢？

别错过3月26日（星期六）在新加坡会展中心3楼，本地最畅销精品保健季刊《健康No. 1》，为庆祝6周年举办的大型健康嘉年华——“健康生活从我开始”。到时，潘秀霞老师将在第三场座谈会上为你主讲“吃对喝对才养生”健康讲座，并现场示范两道用碱性离子水烹调的菜肴。



《健康No. 1》

4场主题座谈会与你健康同行

座谈会1：与癌症面对面

西医、中医、营养师谈癌症的预防、治疗和饮食。

时间：上午10时至中午12时

地点：Room 300-302

收费：\$35（网上报名，特价\$25）获赠价值\$70健康礼包；礼品包括一年《健康No. 1》订阅（价值\$20）、最新出版的癌症双语手册（价值\$3.90）和其他保健产品

网上报名：<https://eventreg.asiaone.com/register/2603one> 或扫描QR Code 即可报名。



座谈会2：从心出发告别肥胖

专科医生分析谁容易患心血管疾病？中医师教你如何有效减肥。

时间：上午11时至中午12时30分

地点：Room 303-304

网上报名：<https://eventreg.asiaone.com/register/2603two> 或扫描QR Code 即可报名。



座谈会3：吃对喝对才养生

养生烹饪老师教你水疗排毒，以及示范酵素水、养生粥的做法。

时间：下午1时30分至下午3时

地点：Room 303-304

网上报名：<https://eventreg.asiaone.com/register/2603three> 或扫描QR Code 即可报名。



潘秀霞老师将在“吃对喝对才养生”健康讲座上，示范两道以碱性离子水烹调的菜肴——凤梨奇异果酵素水（左）和韩式养生粥。（潘秀霞）

‘健康生活从我开始’健康嘉年华

日期：3月26日（星期六）

时间：下午1时30分至下午3时

地点：新加坡会展中心3楼

（Room 303-304）

座谈会4：从头到脚谈健康

专科医生教如何有效降血压？如何维持健康的消化系统？中医师让你认识风湿病。

时间：下午2时至下午4时

地点：Room 300-302

网上报名：<https://eventreg.asiaone.com/register/2603four> 或扫描QR Code 即可报名。



注：座谈会2至4，网上报名每人特价\$8（原价\$15），获赠礼包。