

乙巳年
祝读者

棋开得胜

棋（旗）开得胜！
祝大家健康常在，
可边玩边温习保健知识。
设计了一盘趣味蛇梯棋，
迎接蛇年，《早报·副刊》

文 / 陈映葵
yingzhen@sph.com.sg
制图 / 李会胜

HUAT AH

恭
喜
过
关

59 空腹出门拜年。

58 有意识地享用美食，有助于减少食用量，不觉得吃不够还想再吃。

57

51

坚果营养丰富，所以尽情享受腰果和夏威夷果。

52

53

54

55

56 如无法睡足七八个小时，至少确保起床时间固定，以免打乱生理时钟。

50

49

边用餐边喝饮料会冲淡消化液，有碍消化。用餐时喝冷饮，对身体的损伤更大。胃喜温不喜凉，冷饮会导致消化道温度下降，刺激胃黏膜血管急剧收缩，容易造成消化不良、胃胀、腹痛和腹泻。

48

47

46

守岁隔天不赖床，起床时间和平时一样。

40

41

腰果和夏威夷果的饱和脂肪含量较高，建议选择杏仁和榛果。

42

餐后才喝水。

43

不直接从罐子里拿零食出来吃；每次拿一两块，慎重其事地放在盘子上，专注享受每一口的滋味。

44

入睡前小酌一下。

45

39

38

紫色蔬果富含花色苷（anthocyanin），有益大脑健康，也能降低炎症及患上心脏疾病的风险。

37

吃团圆饭前故意节食，跳过正餐。

36

研究显示，早上做中高强度运动者，身体质量指数（BMI）和腰围，明显比在其他时段做运动者小。

35

28

29 橙子的维生素C含量比年柑高一倍，矿物质含量也更高。另一种富含维生素C的水果是奇异果。

30

吃了五个黄梨挞，所以少吃一碗白饭。

31

32

33

34 喝了酒可能更容易入睡，但酒精会让睡眠质量变差。

27

除了吃年柑，也吃橙子。

26

做家务时练习单脚站立，有助于改善平衡能力，降低跌倒风险。

25

三个黄梨挞（各20克）差不多等于一碗白饭的热量（260 kcal）。白饭的营养比黄梨挞丰富，不能以零食取代正餐。

24

23

22

三餐不正常吃，会有饥饿感，更容易饮食过量。如果晚餐特别丰盛，午餐可少吃，但避免完全跳过不吃。

21

放慢用餐速度有助于增加饱足感，避免饮食过量。

14

15

单脚站立洗碗和晾衣服。

16

健康不是两三天的事，与其计较过年时吃了几个蛋卷，不如一起立下保健目标，互相鼓励。

17

为了尽情享受美食而选择无糖/低糖肉干和饼干。

18

在三餐中加入紫薯、茄子、蓝莓、无花果或甜菜根等紫色蔬果。

19

20

13

汤汁太咸，加入清水稀释。

12

11

10

9

8

7

START

开始

1

加入清水会让汤变淡，但里头的钠含量并没有减少。加水稀释之后，还是必须少喝。

2

3

拜年时和亲友讨论新年要培养的健康好习惯。

4

无糖/低糖饮食常以代糖取代蔗糖，过量摄取或造成肠胃问题。过度依赖甜味剂，也会让自己更嗜甜，更难戒掉“糖瘾”。

5

无论吃正餐或零食都细嚼慢咽，每口食物至少咀嚼30秒。

6

看懂棋盤

玩法：两人或以上，铜板当棋子，掷骰子按步走，来到梯子往上爬，遇到灵蛇往下滑，看谁先抵达终点。
读法：梯脚文字先读，再接梯顶文；蛇头处先读，再接蛇尾文。

受访专家



莱佛士医疗全科医生
蔡毓彬



国立健保集团综合诊所高级营养师
林淑梅



新加坡理工大学保健及社会科学院副教授
Claire Pettitt