

AMIGOS

By HKMC

2024 年 7 月



HKMC

最新動向

AMIGOS By HKMC 滿FUN體驗

HKMC 退休 3 寶助你自製長糧，加入會員計劃 AMIGOS By HKMC (AMIGOS)，更為退休生活增添姿彩。司棋姐已相約一班老友走訪 AMIGOS 會所，並親身體驗幾個精彩的工作坊，立即觀看她的新 Vlog，齊來感受 AMIGOS 有多好玩！



觀看【司棋 VLOG】



AMIGOS 資訊訂閱表格



香港按揭證券有限公司（按揭證券公司）的全資附屬公司包括 HKMC Premier Solutions Limited、香港按揭管理有限公司（按揭管理公司）、香港按揭保險有限公司（按揭保險公司）及香港年金有限公司（香港年金公司）。HKMC 退休 3 寶指由按揭保險公司營運的安老按揭計劃和保單逆按計劃，以及由香港年金公司承保的香港年金計劃。按揭管理公司是安老按揭計劃和保單逆按計劃的參與機構。AMIGOS By HKMC 向會員提供退休資訊和優惠 / 服務，並由 HKMC Premier Solutions Limited 營運。

受條款及細則約束。

www.hkmc.com.hk



香港按揭證券有限公司 HKMC | 〰



hkmcetire3@hkmc.com.hk

提防地雷食物 踢走偏頭痛



頭痛是常見的都市問題，種類有很多，偏頭痛是其中一種。偏頭痛患者通常於頭部一側出現疼痛，可能伴隨畏光、對噪音敏感、視線模糊、頭暈、噁心或嘔吐等症狀，一般持續數小時至數天。

偏頭痛的主要成因

偏頭痛的成因有很多，除了壓力、睡眠不足、荷爾蒙變化等因素外，飲食習慣原來也可能是元兇。一些常見並看似平常的食物，因為含有某些成分，會刺激血管及神經系統，繼而誘發偏頭痛。患者須避開以下的地雷食物。



三大地雷食物

1. 「3C 食物」

「3C 食物」包括芝士(cheese)、朱古力(chocolate)及柑橘類水果(citrus)。這些食材含有酪胺酸，容易影響血管的收放，是偏頭痛的大敵。

2. 酒精

酒類含有不利於偏頭痛的多項成分，而且還會導致脫水及影響血壓，加劇痛楚。

3. 加工食品及調味劑

加工食品如火腿、香腸及煙肉等，含有亞硝酸鹽，可引發偏頭痛。此外，這些食物往往加入了味精之類的調味劑，亦是元兇之一。

攝取營養素減緩偏頭痛

凡事都有正反兩面，食物亦然。只要選對食物，將有助舒緩偏頭痛，以下的營養素不妨適量攝取：

- 鎂
能減低炎症、血液凝結，調節放鬆肌肉及鬆弛血管。食物來源包括穀類、堅果種籽、豆腐等。
- 鈣
具抗痙攣作用，可舒緩偏頭痛。食物來源包括牛奶、深綠色蔬菜等。
- 維他命 B2
能保護心血管及神經系統健康，同時亦可舒緩壓力及情緒。食物來源包括全穀類、黃豆、瘦肉等。



常見問題

- 女性比男性更易偏頭痛？
女性比男性容易出現偏頭痛，是因為偏頭痛與女性荷爾蒙波動有關。
- 偏頭痛可斷尾嗎？
偏頭痛複雜而難愈，患者需注意飲食、保持規律的生活作息和多做運動。