

Headline: Different Kind of Healthy Diet
 Publication: Chinapress
 Date of Publication: 5 March 2016
 Section heading: Canteen
 Page number: 6
 Byline / Author: Lau Chun Yeau
 Outlet featured: Elements Wellness, The Club_SVSB

6 大食堂中國報 CHINA PRESS 食主题

▲鸡蛋含有所有生长、修复和健康免疫系统所需的氨基酸，这道**美式煎蛋卷**（White Omelette）以三粒蛋白和一粒蛋黄，再加入鸡肉和切碎的蔬菜煎香而成。它不仅低饱和脂肪、高蛋白，而且只含传统蛋卷一半的卡路里。

▲以削成薄片的西葫芦（Zoodles）代替面条的**阿三叻沙**，除了拥有意想不到的爽脆口感外，这道菜更是低碳水化合物、低热量、高纤维，且含有丰富必需脂肪酸和维生素。

甩肉

农历新年刚结束，是时候努力“甩肉”了。就是午餐时段，不和同事外出吃饭，怕经不起美食的诱惑，这迫在眉睫。

健康饮食法各异

因子被诊断为自闭症，而发明Gaps Diet，即肠道精神综合征膳食方案的Dr.Natasha Campbell-McBride认为：肠道只是这些精神疾病的根源。在正常情况下，肠道只允许非常小的分子通过吸收营养物质，当原本紧致的小肠壁出现缝隙，即小肠的通透性增加后，毒素、微生物、未完全消化的食物颗粒等，就会从小肠进入血液循环，进而对身体造成各种影响。患上肠道症的主因有：食物、感染、毒素、压力和衰老等。

Gaps膳食除了避免碳水化合物外，也提倡摄食生蛋黄、黄油、来自散养动物的高品质蛋白质及发酵食物。她的膳食方案也包括一些膳食补充剂（益生菌和鱼肝油等）、解毒疗法及提倡多摄入骨头汤，因为骨头汤能增加小肠的紧密程度。Gaps膳食主要设计出能修复肠胃及容易消化的食物，适合那些想要提升肠胃健康及减少过敏源等的人食用。

Blood Type Diet即血型饮食法，由美国一位知名自然疗法医生Peter D'Adamo提出，这种饮食法针对不同血型，以摄取不同饮食，宣称可以减轻、减缓老化及预防癌症及心脏病。

根据他的研究，O型血的人，动物蛋白质是其主要能量来源，但他们不容易消化乳制品、豆类及谷物食品，他们肥胖的原因，是因为常吃面食和牛奶这些不易消化的食品所导致。

▲毕业于澳洲科廷大学的林嘉敏（右），如今于Elements Wellness担任营养师，她与The Club主厨Sherry（左）联手打造出一系列健康美味的饮食菜单。

▶**柠檬三文鱼**（Lemony Salmon）

是餐厅的人气餐点，含有丰富Omega-3脂肪酸的三文鱼，能保护心脏、修复皮肤、缓解炎症等，它适合任何血型的人食用，也适合正在实行Paleo Diet的人食用。

▶不含椰浆且炖煮得软而不烂，充满独特辛香味的**炖印度咖喱羊肉**（Lamb Korma Stew），是一道容易消化且含有高铁质的健康菜肴，适合那些正在进行Gaps Diet和Paleo Diet的人食用。

The Club
 地址：G Tower, Level 28, 199 Jalan Tun Razak,
 50400 Kuala Lumpur.
 电话：03-2168 1828