

活得好 天天健康

送月饼 该注意什么?

庄秀慧/整理 zhuangxh@sph.com.sg

中秋节送月饼给家人、亲友或生意伙伴，是不可或缺的传统。在选购送礼的月饼时，除了美观的设计或包装，更应该关注月饼的营养价值，送上更健康的礼物。本期《活得好》请营养师谈送月饼该注意的事项。

全国肾脏基金会高级营养师梁嘉花接受《活得好》访问时，建议大家可按照以下提示来评估月饼的营养成分：

■查看营养标签：从包装或说明册上的营养标签，比较营养价值（热量、碳水化合物、糖、脂肪），以选择含量较低的。如果没有可供比较的营养标签，

建议选择低糖或低脂肪含量的月饼。

■阅读成分表：选择含有较少糖和脂肪成分的月饼，如棕榈糖、蜂蜜、人造黄油等。如果是送给肾脏病人的，尽量避免选购钾、磷成分高的月饼。

适合肾脏病患者的选择包括：莲蓉馅、茶味（如绿茶和伯爵茶）、低钾水果（如芒果、柠檬和蓝莓）、果冻月饼。

建议选购迷你月饼，而不是一般大小的月饼。控制食量是关键。

高钾：

- 坚果和种子
- 可可和巧克力
- 乳制品，如酸奶和奶酪
- 葡萄干等干果
- 芒果、哈密瓜等高钾水果

高磷：

- 坚果、种子、火腿
- 可可和巧克力
- 乳制品，如酸奶和芝士
- 咸蛋黄

选购迷你月饼，更能控制食用量。（档案照）

►高级营养师梁嘉花。

PayNow用户转账顶限将提高到5千至20万元

PayNow用户转账给接收方的限额将提高到5000元至20万元。

新加坡银行公会昨天发表文告宣布，旗下九家加入PayNow网络的银行，将允许用户进行5000元或更高的非固定性质转账，以扩大客户转账给商家和朋友的付款范围。

加入PayNow网络的银行包括中国银行、花旗银行、星展银行、汇丰银行、中国工商银行、马来亚银行、华侨银行、渣打银行以及大华银行。

其中，星展银行、汇丰银行、马来亚银行、华侨银行以及大华银行允许零售客户进行的非固定性质转账的限额最高，为20万元。

在这之前，用户在无须签发接收方为收款方（payee）的情况下，每日转账的总数最多1000元。

更高的转账限额适用于网络银行和手机应用程序的管道。这包括了通过扫描后付款的交易，以及输入接收方的身份证、电话号码或单一机构识别号码后进行的转账。而转账超过1000元的客户都必须进行双重认证（2FA）。

银行公会指出，用户也可以自行将PayNow交易的数额设置顶限。

截至今年8月底，本地共有超过446万名PayNow用户。自2017年6月推出PayNow以来，转账总数接近340亿元。

POSB OCBC Bank

东京奥运会被推迟 赛艇手重当护士

郑书逸 报道 zshuyi@sph.com.sg

24小时新闻热线：1800-8227288/91918727

Wechat/WhatsApp传照片：91918727

赛艇国家运动员也是白衣天使，因为东京奥运被推迟，女护士返回工作岗位为本地医疗系统出力，目前仍积极备战，希望疫情后仍能代表国家出战。

傅雪锋（29岁）是陈笃生医院肾脏中心的一名护士，也是一名运动健将。2018年亚洲运动会2000米女子单人双桨赛中，她名列第九。在那以后，她把通过2020年东京奥运的预选赛定为目标，希望通过预选赛代表国家出战奥运。

去年初，她向医院申请无薪假，在世界各地受训，全心投入准备赛事。若一切顺利，她本该在今年4月参加预选赛，如果通过预选赛，她将参加奥运后才回医院上班。

不过，从去年底至今，冠病疫情陆续在世界各地爆发，导致今年东京奥运会不得已延后举办。

她受访时说，没有人知道疫情会持续多久，因此现在也不能确定奥运会的预选赛和奥运会究竟还会



傅雪锋在东京奥运会被推迟后回到护士岗位。（陈笃生医院提供）

否举办、会如何举办。

她在奥运预选赛被取消后便于4月返回新加坡。由于本地疫情的爆发，她看到医疗系统对护士的需求大增，因此毅然暂时放下自己的奥运梦，返回医院工作。

“医院一直很支持我，在我需要请假去受训和参赛时都给予我极大的灵活性。如今我看到医院需要我，就应该回来伸出援手。”

但她也表示不会放弃奥运梦。“我目前仍然一周训练20至30个小时来维持我的基本体能，希望疫情过后，我还有机会代表国家出战奥运，实现梦想。”



傅雪锋自嘲「我没有车和房，但我有一艘」。（受访者提供）

努力付诸流水 一度难接受

起初无法接受一年三个月的努力付之东流，一度十分难过，连看报都在找寻奥运相关新闻，如今把目光放远，准备2024年的奥运会。

今年3月，当她得知奥运被推迟的消息时，她坦言一度觉得失去了目标和梦想。“我起初无法相信这个消息，非常难过。直到我真正接受时，我才感觉到失去梦想的那种悲痛。”她表示有时会特地寻找奥运会有关的新闻来看。

不过如今，她将目光放远。“我如今将目光投向2020年以后，比如2024年的奥运会、2022年的亚运会。有了目标，我觉得现在正在为这些而训练，尽我所能，充分利用下一个出线的机会。”

为追逐奥运梦 她花2万买船及筹款 世界各地找教练培训

请无薪假追求奥运梦的傅雪锋，为了追求梦想，不惜付出一切努力，包括花了近2万元的积蓄买赛艇，花光积蓄后，为了找到教练愿意尽可能低收费地培训她，她孤身一人到世界各地受训，包括香港、中国大陆、希腊、加拿大和澳大利亚等地。

不过，她仍需要付机票、在海外住房的租金等费用，因此她也靠筹款运动来维持生计。新加坡体育理事会也通过spexGlow计划，每个月为她提供3000元。

你通报 我送奖 \$50 NTUC礼券

1800-8227288 WhatsApp: 9191-8727



市售2过滤口罩 能防冠状病毒?

陈玉能 报道 gitan@sph.com.sg

市面上出现所谓的碳过滤及空气过滤口罩，但受访专家表示其功效未必能防范冠状病毒。

最近在各大电商平台若搜寻口罩，就会出现五花八门各式各样供选择。不仅是外形设计尝试抓眼球，也有许多强调功能性，而往往让人不知如何选择。

如近期就经常出现两种过滤口罩，一种是活性碳过滤口罩，另一种则是HEPA空气过滤口罩。这些口罩有的是内层过滤，有的则是要消费者把过滤层放入口罩的中间部分起防护作用。

尽管看起来是多一层保护，感觉更安全，但受访专家认为这个部分尚未有研究证实其效用。

伊丽莎白诺维娜医院传染病专科医生梁浩楠表示，像活性碳过滤口罩，其实在过滤病毒方面没有明显的效用。

“碳是用来排臭的，比较不是用来排病毒的。”

梁浩楠解释，碳更多适用于机器而非

专家：未必有效

▲梁浩楠医生。（档案照）

口罩，加上目前的临床医学证明也不足，所以这并非最被建议适用的口罩。另外，像是HEPA过滤口罩，现在也还没有足够医学证明起效用。

有鉴于此，可过滤至少90%以上飞沫的三层结构口罩如手术口罩，仍是最理想的选择。

呼吸阀口罩 保己不保人

除了上述两种过滤口罩，不时在街上也会看到有公众佩戴配有呼吸阀的口罩（左图），但梁浩楠也指出这些口罩的防疫功能有限。

专家说道，这类口罩过滤的是吸入的气体，而不是呼出的，这也代表其保护作用只限于个人而非大家。另外，正确戴口罩确保口鼻遮好，再加上勤洗手以及遵守安全距离措施，仍是防疫关键，不应依赖口罩。



昨增15起 社区病例有2起

我国昨天新增15起冠病病例，其中两起是社区感染，这是近两星期以来，单日新增社区病例首次超过一起。

卫生部文告指出，两起社区病例都是26岁马来西亚籍男子。其中一名男子出现症状后继续到樟宜机场上班，他是因当局主动检测住在宿舍外的必要服务工作者而发现，感染源头尚在调查。

当局在联系男子的密切接触者时，与他同住的另一名男子表示出现症状，立即被送往医院进行拭子检测，之后确诊患病。

这两起病例的密切接触者已被隔离，并在隔离期开始和结束时接受检测，以找出无症状病患。与他们同住的人则须接受血清检测，以确定第一名男子是否被他们当中的人感染。

本地上次单日新增社区病例超过一人是在9月16日，当天共两起。



▲昨天的六起输入型病例没出现症状。（档案照）

3感染群‘脱单’

位于丹那美拉海岸路80号的Changi Lodge II、建德大道35号和科技园湾66号的客工宿舍感染群，过去28天的两轮潜伏期内没再出现新病例，当局已不再追踪。

昨天也没有出现新的感染群。

另外，确诊病患近期到过的地点也没有增加。公众可通过“合力追踪”应用或电子政府密码应用中的SafeEntry自助服务，查看是否曾与确诊病患在同个时段到过同个地点。

被指洗黑钱 女工汇6万给骗子

（笨珍讯）一名在新加坡工作的30岁女工厂操作员于数天前坠入洗黑钱骗局，将银行账户内逾19万令吉（约6万2500新元）汇给对方，才发觉受骗。

笨珍警区主任慕斯达法发出文告指出：“受害者

说，接获一通声称是来自本地一家‘快递公司’人员的电话，指有一个装了受害者的身份证、提款卡和支票簿在内的包裹被寄往东马沙巴某个地方。”

他说，对方还指受害者涉及洗黑钱案件，必须将一笔存款转入数个指定银行账户以做进一步调查。

他表示，受害者坠入圈套，依对方指示，将总计19万5580令吉的银行存款先后经14次转账汇到数个指定户头。



▲笨珍警区主任慕斯达法。