

香港前高級公務員協會 有限公司

HONG KONG FORMER SENIOR CIVIL SERVANTS ASSOCIATION LTD.

Unit 416, 4/F., Sino Industrial Plaza, 9 Kai Cheung Road, Kowloon Bay, Kowloon, Hong Kong.
Tel : (852) 2363 6938 Fax : (852) 2362 8918

萬里機構主辦

《揀飲擇食》
從科學角度重新瞭解食材

分 享 講 座



講者: Wong, Emily S.
日期: 2019年3月24日(星期日)
時間: 下午5時至7時
地點: 商務印書館, 尖沙咀圖書中心

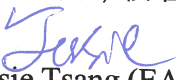
日期 / 時間	2019 年 3 月 24 日 (星期日) 5:00 PM – 7:00 PM
地點	尖沙咀圖書中心 九龍尖沙咀彌敦道 132 號美麗華廣場一期低層地下 B108-B113, B115 & B139 號舖
講者	Wong Emily S.
主辦單位	萬里機構

是次講座費用全免，詳情如下，歡迎前高協會會員及親友參加。請於 3月21日前致電(2363 6938/電郵(hkfscsa@hotmail.com)/傳真(2362 8918) Jessie 代為報名，座位有限，先到先得，額滿即止。

很多精明的消費者，不再盲目追求「貴」價就是好；可是談到食物品質安全，「越貴越健康」又變成民間大道理。產品標名「超級」、「有機」、「無添加」、「草飼餵養」，真的物有所值？即使選購的是有機食品，但不當的烹煮方法或引起致癌物質及影響長遠健康。

《The Meals Matter 揀飲擇食》作者 Wong, Emily S. 因工作關係，認真地了解食物營養對人體的影響，曾修讀食物營養學及基因工程課程。兩年間，她搜集了世界知名的醫學文獻及科研實證，研究食材的功效及烹煮方法。Emily 發現即使一般街市隨手可得、日常常見的天然食材，同樣含有抗癌、抗氧化、抗炎等的「超級功能」；只要了解其天然功效及特性，配合正確的煮法，可將「超級」及「功能」之營養有效地帶進身體。

藉着今次活動，Emily 希望從科學角度，令讀者重新瞭解平日忽略及未認知的材料處理法，配合食材特質的烹調，依着她介紹的食譜，將食材營養放大，發揮至強效用。


Jessie Tsang (EA)

5th March 2019