

新聞稿

惠康推出慈善水果食譜 推動健康生活與飲食  
全力支持第七屆「蕉拼日」慈善籌款賽跑

(香港訊 – 2012年2月20日) 身體健康的好與壞，個人飲食習慣非常重要。西方有句名言「You are what you eat」，意思就是「人如其食」，可見食物選擇與身心健康息息相關。每餐進食大量蔬菜和水果，便是健康飲食妙法。為了推廣健康生活及飲食的訊息，惠康全力支持由世界癌症研究基金會(香港)主辦的「蕉拼日」慈善籌款賽跑，並推出慈善水果食譜——「繽紛食譜」，全數收益將撥捐世界癌症研究基金會(香港)；以及推介多款健康時令水果，讓顧客可輕鬆開始健康飲食。



**惠康推出慈善「繽紛食譜」推廣防癌訊息**

世界衛生組織專家提出的「每日五蔬果」，建議每天進食最少五份不同種類的蔬菜和水果，以吸收各類維他命、礦物質和抗氧化營養素如維他命 C、E 和茄紅素等，有助保持身體健康。以植物性食物為主而營養均衡的飲食，更可有效減低罹患癌症和其他慢性疾病的風險。

為推廣多吃水果的益處，惠康誠意推出「繽紛食譜」，內有八款創意水果食譜及九折水果咭。各款食譜選用的食材、可用份量及烹調貼士，均由世界癌症研究基金會(香港)提供。「繽紛食譜」在全線惠康分店有售，每本慈善價 5 元，收益將全數撥捐世界癌症研究基金會(香港)，讓你食得開心健康之餘，又能惠及社群！

**惠康 — 新鮮水果專家**

惠康除了透過推出「繽紛食譜」，為顧客提供健康新「煮」意，更重要是每天為顧客供應新鮮食材，包括嚴選自世界各地最新鮮美味的時令水果。於惠康出售的水果，均由惠康新鮮食品中心處理，嚴格監控整個供應流程，更符合歐盟良好農業操作規範(EureGAP)及危害分析和關鍵控制點(HACCP)食品安全國際標準，確保顧客食得安全又健康。

為配合「繽紛食譜」推出，惠康特別推介多款食譜中選用的水果，包括最時令的韓國士多啤梨、智利藍桑子和四季合宜的各款香蕉(詳見附表一)，每款含豐富營養價值，讓顧客食得健康。

### **惠康全力支持「蕉拼日」慈善籌款賽跑**

隨了健康飲食，適量運動亦是健康生活的重要元素。惠康今年首次成為「蕉拼日」慈善籌款賽跑的活動贊助，支持主辦機構世界癌症研究基金會（香港）宣揚運動及健康生活，並為預防癌症科研及教育籌募經費，支持健康生活。第七屆「蕉拼日」慈善籌款賽跑將於3月4日（星期日）舉行，目標是要追拼「香蕉選手」，爭奪戰線。勝出者可代表香港出戰倫敦「蕉拼日」，更有機會贏得惠康禮券。

今年香港「蕉拼日」的「香蕉選手」，將由惠康新鮮食品主管布盛年先生 (Mr. Shane Bourk, Head of Fresh Food, Wellcome) 擔任。布盛年先生擁有逾 25 年新鮮食品採購經驗，本身更是健康生活的支持者，除了與家人一起奉行「每日五蔬果」的飲食原則，亦非常熱愛運動，每個週末都是他的家庭運動日。布盛年先生更表示：「惠康作為新鮮水果專家，一直致力為香港人每日提供品質最有保證的新鮮水果，讓顧客食得健康。惠康透過支持『蕉拼日』及推出『繽紛食譜』，希望顧客多吃新鮮水果、多做運動，宣揚健康生活。」為身體力行支持是次活動，逾三十位惠康員工更組成了「惠康愛心隊」出戰「蕉拼日」，將愛心化為行動。



第七屆「蕉拼日」慈善籌款賽跑報名及查詢  
網站：<http://www.wcrf-hk.org>  
電話：2529 5025

### **特色紅皮香蕉烹調示範 迎接「蕉」氣十足每一天**

為響應「蕉拼日」，惠康將於以「『蕉』氣十足每一天」為主提，於分店推出多款香蕉，供顧客選購，並特別從菲律賓引入紅皮香蕉及煮食香蕉，於2月24至26日及3月2至4日在旗下9間惠康分店（詳見附表二）安排烹調示範及試食，限量發售兩款香蕉。

水果	特色	食用方法
菲律賓紅皮香蕉	紅皮香蕉有著忌廉色至淡粉紅色果肉，口感較黃皮香蕉軟及甜，並帶有紅桑子香蕉味。	紅皮香蕉除了可當水果吃，也可用作製作甜品及沙拉，並以焗及烘等方法烹調。
菲律賓煮食香蕉	隨著成長，白色果肉呈長條及方形，最適宜用作煮食。	可當水果吃或烹調後進食，香甜味美。

## **關於惠康**

惠康超級市場於 1945 年成立，現為本港最具規模及歷史最悠久的超級市場連鎖集團。自 1964 年起，惠康已成為牛奶有限公司的全資附屬公司。惠康擁有約 5,000 名員工，旗下現有超過 260 間分店，遍佈香港每一個角落。惠康每月為超過 1,400 萬名顧客服務，一直秉承為顧客提供一站式購物便利及以客為尊的服務承諾。惠康將繼續為顧客提供更多購物樂趣、更多物超所值的貨品及更佳的服務。有關惠康的資料，可瀏覽 <http://www.dairyfarmgroup.com> 及 <http://www.wellcome.com.hk>。

**傳媒查詢，請聯絡：**

**奧美公關**

黃詠瑩 (Emily Wong)



電話：2884 8655 / 6204 1851

電郵：[emilywy.wong@ogilvy.com](mailto:emilywy.wong@ogilvy.com)

附表一：

	水果	特色	健康小貼士，由世界癌症研究基金會（香港）提供
	菲律賓香蕉	一年四季供應，天然健康小食之選！	香蕉含豐富維他命 B6 和色氨酸，能迅速提升體內血清素水平，令人心情平和開朗！
	菲律賓迷你香蕉	細細隻，最適合小朋友或食量較小者。	
	菲律賓高原香蕉	種植於菲律賓的自然高原，由於產地的日夜溫差較大，所以糖份和甜度特別高，最適合嗜甜人士。	
	美國紅安琪梨	皮薄，爽甜多汁，香味獨特，果味有層次，紅色外皮更是喜慶象徵。	梨含豐富鉀質，有助調節血壓和保持身體水份平衡，以及維持神經系統和肌肉的活動性等。
	越南火龍果	清甜可口	火龍果蘊含豐富膳食纖維，有助刺激腸道蠕動，促進腸道健康。半個火龍果已提供三克膳食纖維。火龍果除可用於沙律外，亦可用作烹製其他菜式，例如火龍果毛豆炒雞柳、香芒火龍果米卷等。

	<p>紅提子</p>	<p>爽脆、清甜、多汁</p>	<p>提子蘊含豐富的白藜蘆醇，具抗氧化功能，有助保護細胞免受自由基的侵害。白藜蘆醇主要存在於提子皮和籽，連皮進食提子，有助吸收更多的抗氧化營養素白藜蘆醇。</p>
	<p>南非無核青提子</p>		
	<p>車厘茄</p>	<p>健康小食之選</p>	<p>科研指出車厘茄、蕃茄和其他蕃茄製品中的茄紅素或有助預防前列腺癌。這些食物經烹調後，茄紅素能更容易被人體吸收。</p>
	<p>韓國士多啤梨</p>	<p>季節限定韓國士多啤梨，甜美多汁，甜韻持久，獨立享用或製作甜品俱佳。 每粒士多啤梨均由專人嚴格挑選，符合歐盟 <b>EureGAP</b> 認證，確保種植、收割及包裝過程均受嚴格監控。</p>	<p>士多啤梨含豐富維他命 <b>C</b>，對皮膚和骨骼的健康十分重要，亦有助身體吸收鐵質。進食五粒大型士多啤梨便可為你提供一天所需的維他命 <b>C</b>。</p>
	<p>智利藍桑子</p>	<p>果身圓潤，果肉細膩，甜酸度適中，清香宜人。</p>	<p>藍莓中的花青素是一種抗氧化物，能保護眼睛健康。把新鮮藍莓加入低脂乳酪中，為自己準備一道健康美味的甜點。</p>

	<b>美國紅蘋果</b>	香港最受歡迎的蘋果品種之一，皮薄爽脆，是閒時小吃的健康之選。	蘋果的膳食纖維豐富；連皮進食一個中型蘋果除為你提供 4.4 克纖維外，亦同時提供如槲皮素和三萜類等抗氧化營養素。
	<b>美國特大裝新奇士臍橙</b>	直接由美國加州入口，每個臍橙由專人監控糖度及果酸比例，鮮橙味十足。	鮮橙除含豐富維他命 C 外，亦含有葉酸，對胎兒的神經管發育十分重要。此外，攝取足夠葉酸亦有助預防貧血。

附表二：

**9 間供應菲律賓紅皮香蕉及煮食香蕉的分店地址**

烹調示範及試食時段	分店地址
2 月 24 至 26 日	美孚惠康 Superstore 九龍美孚新村百老匯街 69-71 地下
	將軍澳新都城三期惠康 Superstore 將軍澳都會豪庭 1 樓 132 號舖
	銅鑼灣惠康 Superstore 香港銅鑼灣記利佐治街 25-29 號
	匯景廣場 九龍藍田匯景道 8 號匯景廣場 4 樓樓 2F 號舖
	鯉魚門惠康 Superstore 油塘鯉魚門道鯉魚門廣場 1 樓 123 號舖
3 月 2 至 4 日	愉景灣惠康 Superstore 愉景灣海澄湖畔路 92 號地下 G11 號舖
	馬鞍山新港城惠康 Superstore 沙田馬鞍山新港城 3 樓 3066 號舖
	寶翠園惠康 Superstore 卑路乍街 8 號西寶城 3 樓
	西貢惠康 Superstore 九龍西貢西貢花園 1 樓 A