



健康飲食 NEW 觀念

談養生之道 (6)

◎ 邱寶鈞

(接253期)

所以要用吃的補充膠質（膠原蛋白）像是白木耳、燕窩，都是富含膠質的食物，如果以現在女性在乎身材為前題，尤其素食者涉取膠質食物的種類有限，白木耳是素食者補充膠質的最佳食物。但最近報章、雜誌、媒體報導許多有關膠原蛋白對人體的功效，白木耳富含的植物膠質絕不輸燕窩，以前是聽人家說，有錢人吃燕窩，沒錢人吃白木耳，我覺得應該改成：外行人吃燕窩，內行人吃白木耳。

如何煮白木耳甜湯：

1. 白木耳，千萬不要買純白木耳（漂白），白木耳本身為黃色。
2. 將白木耳泡冷水軟化，先去除底部較黃部份，泡約30分鐘。
3. 倒掉泡過的水，因為有些腥味。
4. 將白木耳加龍眼乾、紅棗、鳳梨，一同放進鍋裡煮，待煮開後轉小火繼續煮約一個小時即可。
5. 調味也看個人需要，可以加冰糖入鍋熬煮，亦可待白木耳煮熟後加入果糖或是等放涼後加入蜂蜜，隨個人喜好決定。

可以熬煮多一些放在冰箱存放，分多次食用。白木耳吃起來口感並不輸給燕窩。

香蕉是非常棒的水果！不要把香蕉放進電冰箱！

香蕉愈成熟即表皮上黑斑愈多，它的免疫活性也就愈高。

日本人愛吃香蕉不是沒原因的，每日五蔬果，疾病遠離我喔……根據日本科學家的研究發現，香蕉中具有抗癌作用的物質TNF。而且，香蕉愈成熟其抗癌效

果愈高。日本東京大學教授山崎正利利用動物試驗，比較了香蕉、葡萄、蘋果、西瓜、菠蘿、梨子、柿子等多種水果的免疫活性，結果證實其中以香蕉的效果最好，能夠增加白血球，改善免疫系統的功能，還會產生攻擊異常細胞的物質TNF。山崎教授的試驗也發現，香蕉愈成熟即表皮上黑斑愈多，它的免疫活性也就愈高。所以從現在開始要吃熟一點的香蕉唷！香蕉不會使白血球盲目增長，只有在數量少的時候才會大幅度增加。

因此，專家們研究認為，香蕉具有的免疫激活作用比較溫和，在人體狀態健康時並不會使免疫力異常升高，但對病人、老人和抵抗力差的體弱者則很有效果。因此，在日常生活中，我們不妨每天吃1至2根香蕉，透過提升身體的抗病能力來預防感染，特別是預防感冒和流感等病毒的侵襲。

山崎教授指出，在黃色表皮上出現黑色斑點的香蕉，其增加白血球的能力要比表皮發青綠的香蕉強8倍。

香蕉含有三種天然糖份：蔗糖、果糖和葡萄糖，再加上纖維質。香蕉可即時提升人的功能。

研究顯示，兩條香蕉可以提供足夠能量維持90分鐘劇烈的運動。難怪很多世界知名的運動員都以香蕉為首選生果。但是，香蕉不單只提供能量，香蕉還可以幫我們克服或治療好多病症和身體狀況，必需把香蕉加進每天的餐單。

抑鬱症：最近一項調查發現，患抑鬱症的人，在吃過香蕉後，感覺好很多。因為含胺基酸，會轉香蕉化成血清促進素，令人鬆弛、提升情緒。

貧血：香蕉鐵質含量高，能刺激血液內的血色素。

血壓高：香蕉含極高量的鉀，但鹽份低，最理想是降血壓。最近，美國食品及藥物管理局（FDA）宣佈，允許香蕉業宣傳，香蕉能降低血壓高和中風機會。

腦力：在英國Twickenha就有200名學生，爲了要提升腦力，幫助考試，在學期開始，於早餐、小休和午飯時，都吃適量香蕉。研究顯示，含豐富鉀質的香蕉，能提高學生的專注力，對他們讀書有所幫助。

便秘：香蕉的纖維質很高，可幫助回復腸胃正常活動，消除便秘，無需服用輕瀉劑。

宿醉：香蕉奶色加蜜糖可以即時解酒。香蕉能鬆弛胃部，蜜糖則提升血糖水

平，抒緩精神和製作碳水化合物。

心絞痛：香蕉對身體有一種天然的制酸性，有鎮痛作用。

早上無精打彩：早餐後午飯前，吃少量香蕉可保持血糖水平。

蚊釘蟲咬：用香蕉皮內部輕擦患處，可退腫消炎。

緊張：香蕉的維生素B含量高，可幫助抒緩神經系統。

超重：奧地利心理學學校研究發現，工作壓力大，使員工會不斷進食巧克力和薯片來抒緩情緒。研究員對5000名醫院的病人做研究，發現體型肥胖的，通常都是司職壓力非常大的工作。研究總結認為，要避免引起對抒緩情緒食物的欲念，就應該約每兩小時吃一點高碳水化合物的食物，以降低身體內的血糖水平。

胃潰瘍：香蕉是調理腸胃失調的食方，因為香蕉有著柔軟的纖維而且柔滑。對於長期患者來說，香蕉是唯一可以進食的未煮熟食物，而不會有不良反應。香蕉還可以中和胃酸和減少疼痛。

體溫控制：在不同國家、地區和文化中，都有把香蕉作為一種「降溫」的果物，可以用作降低身、心的熱度。在泰國，孕婦為了使嬰兒出生時有較為涼快的環境，臨盆時就會吃香蕉。

戒菸：香蕉可以幫助戒菸。香蕉含維生素B6和B12，也含鉀和鎂，可以復原戒菸者因為沒有了尼古丁刺激的影響。

壓力：香蕉所含的鉀，可以調節心跳，使之正常化，從而將氧氣順利送到大腦，及調節身體的水份。當受到壓力緊張時，我們的新陳代謝就會加快，因而使鉀的水平移降，鉀含量高的香蕉，正好作為補充。

中風：據著名醫學雜誌"The New England Journal of Medicine"的研究指出，長期吃香蕉，中風死亡的機會率大大降低40%。

香蕉的確可以治療許多疾病。如果跟蘋果比較，香蕉多四倍蛋白質、多兩倍碳水化合物、多三倍磷質、多五倍維生素A和鐵質、多兩倍其他維生素和礦物質。香蕉也含豐富的鉀，是最有益的食物。所以應該把老句子改為：「一日一香蕉，醫生遠離我。」

猴子經常都情緒高漲和開心，應該是多吃香蕉的原因。還有，想皮鞋潔亮如新？嘗試用香蕉皮的裡面，直接擦到皮鞋面，然後用乾布擦淨，效果立見。真神

奇的生果！香蕉緩解眼乾澀，避免其過早衰老。

在電腦前工作的人常常會覺得眼睛乾澀或紅腫、疼痛，如果每天吃一根香蕉，就能起一定的緩解作用，這是台灣番薯藤健康網站的一篇文章日前告訴讀者的。

文章中指出，香蕉保護眼睛的功能首先和其中含量豐富的鉀有關。人體攝入鹽份過多，會導致細胞中存留大量的水分，引起眼睛紅腫。香蕉中的鉀可以幫助人體排出多餘的鹽分，讓身體達到鉀鈉平衡，緩解眼睛的不適症狀。

此外，香蕉中含有大量的胡蘿蔔素。當人體缺乏這種物質時，眼睛就會變得疼痛、乾澀、眼珠無光、失水少神，多吃香蕉不僅可減輕這些症狀，還可在一定程度上緩解眼睛疲勞，避免其過早衰。

※WHO公布2007健康食品排行榜出爐 紅薯、木瓜居首位

你吃的食物夠健康嗎？世界衛生組織(WHO)公佈的「2007年全球健康食品排行榜」近日出爐，蔬菜類的紅薯、水果類的木瓜及肉類的鵝肉分別拿下今年的榜首，成為最健康的食品。在水果類方面，木瓜第一次取代蘋果，當選為健康水果的第一名，這得益於木瓜酵素發現。木瓜酵素存在於木瓜的乳狀汁液中，可以幫助人體分解肉類蛋白質。消化科專家民衆建議飯後吃少量木瓜，以幫助腸道消化難以吸收的肉類，對預防胃潰瘍、腸胃炎、消化不良等有顯著功效。

其他上榜水果包括橘子、柳橙、草莓、獼猴桃、芒果、蘋果、杏、柿子。令人意外的是蘋果從去年的榜首掉到了第七位。營養學家解釋，這是由於蘋果種類繁多，培育方法改變，導致蘋果內糖分飆升的同時，維生素含量卻降低，使得這次排名下降。在蔬菜類的部份，入榜的依序為紅薯、胡蘿蔔、芹菜、茄子、雪裏紅、白菜、甜菜、卷心菜、蘆筍、花椰菜。最新研究顯示，紅薯富含纖維、鉀、鐵和維生素B6。每100克紅薯產生的熱量比米飯低三分之一，含有的維生素B1、的含量分別比大米高6倍和3倍。專家建議民衆，紅薯最好在午餐時吃。因為紅薯中所含的鈣質需要4至5小時才能吸收，而下午充足的日照正好可以促進鈣的吸收。以往排名接近榜首的土豆這次名落孫山，這是由於全球土豆普遍存在殺蟲劑和化肥使用過度現象，導致其在常溫下短暫存放(不超過3周)就會變色發芽，不像過去的土豆那樣健康。

(續下期)