

保健常識 | 5種健康環保的「超級食品」帶您面對未來

文 | 高義

「民以食為天」，每個人都希望能吃飽、吃好，但隨著自然資源的減少、氣候變遷和人口增加等因素，人類也面臨糧食不足的問題。

我們知道大米、小麥、玉米是人類不可或缺的主食，能為人們提供日常所需的60%能量，不過這些仍然不夠。

由德國食品公司(Knorr)、英國世界自然基金會(WWF UK)聯合撰寫的一份新報告中，列出了50種既健康又環保的「未來食品」(future foods)，以下介紹其中5種鮮為人知的「超級食品」。

1 裙帶菜 (Wakame)

裙帶菜即營養豐富的海藻植物「海帶芽」，除自然繁殖之外，也有人工養殖，日本養殖裙帶菜已有數百年的歷史，稱其為「天然螺旋藻」，不但可以常年收穫，且不用化肥或殺蟲劑，還可以曬乾，做成乾海藻。

裙帶菜含豐富多醣類和海藻酸、馬尾藻糖，有助於增加免疫力，提升抗癌能力；含有藻膠，能促進體內製造維他命B、乳酸菌，幫助排除多餘的膽固醇；有一種棕色裙帶菜中含有大量褐藻多糖硫酸酯(fucoidan)，根據動物研究指出，此種膳食纖維能降血壓、抗血液凝固，甚至具有抗腫瘤的潛力。

裙帶菜是 ω -3脂肪酸和碘的重要來源，尤其對肉類食品吃得不多的人，更是良好的補充食



裙帶菜

品。如果每天都吃，以少量為宜，避免因為吃太多而引起碘過量，且由於海洋汙染問題，重金屬含量也會過高。



2 辣木 (Moringa)

辣木營養豐富，被譽為「奇蹟樹」、「生命之樹」、「植物中的鑽石」，廣泛使用於一些地區的傳統醫學中。

辣木全身是寶，其根有辣味，可食用；辣木葉富含維他命A和C、鈣和鉀，可煮湯、做煎餅，也可以磨成粉末，製作湯、調料、茶、思慕雪(smoothie)

等；豆莢中富含一種油酸，有助於提高人體內好膽固醇的水準，可做咖哩和湯的調料；辣木的花和樹皮可製成藥材，其種子即辣木籽，有治療許多疾病的功效。



3 班巴拉豆 (Bambara bean)

班巴拉豆是非洲傳統的豆類，在泰國、馬來西亞也有種植和食用。

班巴拉豆可以在貧瘠的土壤生長，且通過向土壤中釋放氮肥，能讓土壤更肥沃。它長得有點像花生，但比花生甜，且

含油量較小。

班巴拉豆富含蛋白質，也是人體必需的氨基酸中蛋胺酸(the essential amino acid methionine)的重要來源，對促進人體新血管生長、吸收鋅等，是不可缺少的。烹調班巴拉豆的方法可煮、烤、炸，或加工成細麵粉。東非的人們喜歡把它磨成豆泥後做湯，很適合素食者食用。



4 非洲穀物 (Fonio)

Fonio(福尼奧米)是一種很古老的非洲穀物，抗乾旱，60、70天左右就能成熟，古埃及

人早在5千年前就已經種植了。

福尼奧米口感細膩，美味健康，容易烹調，又稱蒸粗麥粉(couscous)，有點像堅果的味道。它富含鐵、鎂，可以像大米、古斯米一樣拿來吃，也可以釀製啤酒。

福尼奧米不含麩質(gluten free)，所以麩質過敏或消化有問題的人都可以放心食用。



5 仙人掌葉 (Nopales cactus)

仙人掌在墨西哥飲食中經常見到，可以生吃、熟食，或製作成果醬、果汁、冰激凌等，常見的水果「火龍果」，就是一種仙人掌的果實。

根據一些臨床試驗指出，仙人掌所含的纖維，能幫助人體代謝出更多的脂肪，也有研究稱其可以降低血糖，以及緩解飲酒後的宿醉不適等，但專家對這些結論尚持保留態度。提醒大家，如果從未吃過仙人掌，不要一下子吃得太多，因為有些人可能會不適應，出現輕微瀉肚、噁心、腹脹感等副作用。

* * *

其他未來供給人類食用的健康食物，還包括：黃豆、蕎麥、藜麥、紅薯、蓮藕、紅小豆等。未來的世紀，我們需要一些容易種植，不需太多肥料，且營養豐富的食物，來供給人類飲食所需。

整版圖片：ADOBE STOCK

放不下的病症



醫師講堂

文 | 鄧正梁
(正梁中醫診所院長)

明明剛剛才確定瓦斯已經關了，但現在又再擔心——到底瓦斯有沒有關？最後，受不了了，又跑回去看到底有沒有關。這種讓人簡直快瘋掉的狀況，西醫稱之為強迫症(Obsessive compulsive disorder, OCD)，亦有譯作沉溺，是一種神經官能症，是焦慮症的一種，患有此病的人總是被一種強迫思維所困擾。患者在生活中反覆出現強迫觀念及強迫行為，但患者自知力完好，知道這樣是沒有必要的，

有一種狀況，心裡總是放不下，剛剛瓦斯已經關掉了，回家看，真的已經關了，但一出門，又開始想：「我瓦斯關了沒？」心裡一直嘀咕著。

甚至很痛苦，卻無法擺脫。

心裡明明知道是沒有必要的，還是放不下，這種情況在日常生活中實在是太常見了。宗教中都講「要人放下」，人才會自在；但放不下，而且太嚴重的，就會伴隨強迫行為，也就是忍不住內心的焦慮，一定要去做才放心，但這放心也撐不了多久，很快又

執著得不行，非要再來個強迫性行為，才能讓自己鬆口氣。

西醫治療強迫症沒有甚麼特別的好辦法，仍是從心理治療最有效，服藥頂多是給予鎮定安眠劑，看能不能讓病人「放下」，但終究效果不彰。久治不癒的患者，西醫還考慮使用神經外科手術，但需嚴格掌控病患對象，而使用手術治療，有可能會對大腦造成一些未知的損害。

中醫經典《黃帝內經》中提到，五臟功能與情緒的關係：「心主喜，肝主怒，肺主悲，脾主思，腎主恐。」其中的脾主思，「思」就是過度思慮的人，這類人脾胃就會出現問題，常常覺得

腹脹悶痛、食慾不好；而脾胃出問題的人也容易過度的思慮，遇事猶疑難決，反覆躊躇。也有調查發現，75%強迫症患者有高智商，且多為白領階級。很多整天坐辦公桌的人，一直在動腦，埋首於案頭思慮，坐著不動，常常也消化不良，肝氣不舒，心情鬱卒，若個性鑽牛角尖，就容易思慮過度，強迫症就容易出現。

中醫面對強迫症的患者，除了心理疏導之外，還要調理身體，讓生理影響心理的因素減少。解鈴還須繫鈴人，放不下的終究還須放下，否則只是自尋煩惱。放下的當時很苦，但放下後，感覺就輕鬆多了。

飲食健康 | 當今杏仁還有任何營養價值嗎？

編譯 | 高新宇

毫無疑問，杏仁曾經是地球上非常健康的食物之一，因為它對健康有許多益處。這裡介紹一些有關杏仁的事實。

在買杏仁之前須要知道，大部分在美國銷售的杏仁，都經過了環氧丙烷(propylene oxide, PPO)薰蒸處理，而後者連CDC都承認是致癌物質。

1 出售生杏仁被認為是違法

美國的這項「生杏仁出售禁令」是從2007年開始的。造成

這項禁令的原因，是一起爆發在加拿大的沙門氏菌感染，最終追溯到美國加州的杏仁種植者。最後加州衛生服務部門介入，協助種植者增加杏仁的安全性，這應該就結束了，但是不久又爆發了第二次沙門氏菌感染，這次多個政府部門聯合起來，強制種植者對杏仁進行售前處理，從而結束了由杏仁導致的沙門氏菌感染事件。

2 減少沙門氏菌方法

大量減少沙門氏菌的方法有二個，一個是高溫(200度)，另一個就是在封閉室內用環氧丙烷氣體薰蒸。標為「有機」的杏仁，一般都是經過高溫處理的，

而那些普通杏仁，則大多都是經過環氧丙烷氣體薰蒸的。換句話說，在美國銷售杏仁都是經過處理的，已經失去了大部分的營養價值。唯一可能購買到未經處理杏仁的方法，就是購買美國之外生產的杏仁，或是當地種植者直銷市場，或其路邊攤出售的杏仁。

研究顯示，所有的有機杏仁均為熱處理；Planter(現由卡夫食品公司所有)、Back to Nature和Trader Joe's的杏仁也為熱處理；Blue Diamond則只有其杏仁切片為熱處理。

3 環氧丙烷的危害

環氧丙烷(PPO)在墨西哥、加拿大，以及所有的歐洲

國家都是被禁止的。即使是在美國，它也是被「美國摩托車協會」和「全國熱棒協會」所禁止的燃料，因為它燃燒後會釋放有毒氣體。由於環氧丙烷的毒性、刺激性和致基因突變性，全球化學物質分類與標籤規劃組織(Globally Harmonized System of Classification and Labeling of Chemicals Propylene)已經將其歸類為「危害健康的化學品」。

4 處理後的杏仁失去了哪些營養作用

無論是哪種方法，經過處理後的杏仁，對人體的下列作用均降低：降低總膽固醇和提高低密度脂蛋白(LDL)與高密度脂蛋

白(HDL)比例；防止糖尿病、心血管疾病、體重增加和肥胖；穩定血糖水準和預防低血糖；提高血鎂濃度(許多美國人都缺乏鎂)；助腸道益生菌；包括鎂在內的微量金屬元素，都是線粒體生產具有抗氧化作用的超氧化物歧化酶(SOD)的必不可少的輔助因素。

(資料來源：
wisemindhealthybody.com)



▲杏仁曾經是非常健康的食物之一。