

嚴浩生活網誌

食療養生。智慧待己。包容他人



最新研究顯示心臟病發者近半數沒有心痛徵狀 但病症重發機率比有徵狀者倍增

Circulation 期刊報導，在美國被跟蹤26年的9,000男女中，有386人在九年後就經歷第一次心臟病發作，但同期另外317人原來也曾經心臟病發，只不過是沒有感到典型的胸口痛，而只是異常疲倦和出汗，並且下頸、背部或手臂不適，因屬“silent heart attack”當時沒有獲得所需的醫療檢查，結果他們心臟病重發的機率比有心痛症狀的人高三倍，死於心臟病以外的其他病症的機率也相對增加34%。<http://edition.cnn.com/2016/05/16/health/silent-heart-attack/>

保護心血管的超級食物：各種蔬菜豆如豆角刀豆四季豆長菜豆等、高纖高蛋白的豆子如黑紅綠豆豌豆蠶豆、高纖清肝的朝鮮薊（亞枝竹）、西蘭花椰菜花等十字菜，全部富含最重要的維他命、礦物質與類黃酮、抗氧化物質。多菜多豆少肉少澱粉質，健康生活防護無聲無色的“silent heart attack”。

產品推介

生機特濃6:1瑪卡粉

Peruvian Harvest 瑪卡粉達八成是營養價值最高的黑色瑪卡根，少澱粉質使蛋白和纖維更凝聚，6：1濃度比一般產品強效三倍，所需食用份量減少而效果顯著，有助消除疲勞和緊張、穩定血糖和膽固醇。

goo.gl/GGZwZ5



Next Week

下期食譜短片預告

黃金醬
Golden Paste

請留意本欄並準備黃薑粉、
椰子油、黑胡椒



食療主義短片

示範布緯博士光輝油(Oleolux)的製法，是更健康的牛油替代品。
youtu.be/3vQg3QBU690



每件人手紡織的全棉圍巾、檯布、野餐巾等不容易找到。食療主義進口了一批顏色圖案都很特別的非洲產品，由埃及俄比亞民工設計手造。
[shop.weherbhk.com/
collections/smart-collection](http://shop.weherbhk.com/collections/smart-collection)

健康小貼士：食用豆類最好浸泡數小時後將水倒掉才開始烹煮，可減低肚裏有風的情況。



網上版本QR code

抗生素強勁掃清腸道益生菌 減低腦細胞生長影響記憶力

細胞報告 (Cell Reports) 期刊引述最新報告，從老鼠實驗發現長時間服用抗生素不但會殺清腸道內益生菌，亦透過免疫系統的破壞而影響腦功能，特別是腦裏專負責記憶力的「海馬」部份的細胞，但只要補充益生菌和做運動，就可以逆轉這些損害迅速恢復正常。

負責研究的德國柏林研究員表示，十年前已經透過白血球T細胞的實驗知道免疫系統影響腦細胞的健康成長，但一直未能證實腦與免疫系統之間還有腸道的角色。在這次的實驗裏，清楚看到被抗生素掃清了腸內益生菌的老鼠腦細胞停止生長而記憶力相對下降，而控制群的老鼠則沒有這個現象。那些記憶力差的老鼠獲餵益生菌和在小車輪上做運動後，記憶力和腦細胞的生長又正常化了。但是，出乎意外地，只有口服的益生菌有這個功效，用糞便移植的方法將腸內菌叢的平衡改善則沒有產生同樣的理想結果。

<https://www.sciencedaily.com/releases/2016/05/160519130105.htm>

日益嚴重的抗生素抗性令手術風險倍增 抗藥性感染將成為比癌症更厲害殺手

最新大型調查顯示，由於各國濫用抗生素用來治療傷風、黴菌等輕微感染，並大量用於擠迫的動物飼養場（在英國抗生素用於45%畜生），致使人類透過食肉後亦吸收了抗生素，這是令抗性不斷增加的主要原因，如繼續缺乏管制，研究組長 Lord Jim O'Neill 預測抗藥性感染將令剖宮產、換關節等手術甚至化療的注射也沒法再安全進行。



運動不只是跑步游泳打球做gym，瑜伽能令筋骨強韌而柔軟，是最好的養生運動，最好從年幼起練，但沒有太晚開始的年齡。

適量運動不但能保持身段苗條 並被證實能降低患癌症機率

歐美12組研究員集合16年來對140萬人的調查資料，發表了綜合報告，顯示較多運動的人對13種癌症的風險都比較少運動的人低，該等癌症和風險的下降比率如下：食道42%；肝27%；肺26%；子宮外膜21%；白血病20%；骨髓瘤17%；大腸16%；頭頸15%；直腸13%；膀胱13%；胸10%。目前做運動並不是醫療諮詢裏既定建議，據說全球起碼三成人口並沒有足夠運動量，而美國更是超過一半。研究員認為如果運動被視為防癌的一種方法，可大大減低社會上醫療福利的開支。

<https://www.sciencedaily.com/releases/2016/05/160516115302.htm>

五個小孩子尋家 😺😺😺😺😺

食療主義自2014年8月在佐敦德成街開店至今，一直有隔壁小巷的貓兒伴隨著，每天討飯吃，為店員增加不少歡樂，亦獲得很多愛心客戶的鍾愛，但畢竟流浪貓的命運是坎坷的，最近貓媽媽在水渠誕下五隻小寶寶，多虧有新心人義工拯救才算拾回小命，現在一個半月大，好乖，喜歡吃和摸摸，已被義工姐姐帶回家沖涼滅蟲確保乾淨健康 🙌🙌，希望能為牠們找個家園 🏠🏡🏡，不用日曬雨淋終身流浪。如有意領養可聯絡食療主義店員或直接致電 / pm / whatsapp : 92839497 (黃小姐)，需家訪，窗網，愛錫一生呀！

