

嚴浩生活網誌

食療養生。智慧待己。包容他人



食療養生可保持腸道潔淨，維持強健消化能力，是抗衰老先決條件，腸道健康自然腦部健康不會退化。

腸道比腦先退化 銀髮族頭號任務改善消化 抗衰老延年益壽

年紀大以後很多人害怕腦退化，想趕快補腦，事實上，年紀大與腦退化沒有直接關係，但與消化系統老化卻有千絲萬縷的關係。消化系統老化以致的病症包括腦退化、心臟病、中風、糖尿病、皮膚病、腰椎病、關節痛、牙周炎、四肢麻痹、皮膚乾枯、肌肉萎縮、骨質酥鬆、老年後人變矮、情緒病……大部分表面上與腸道健康沒有關係的病，其實都與腸道健康有關。

有甚麼簡單的方法測試自己有沒有消化系統老化？

知道紅菜頭嗎？這是對心腦血管有莫大裨益的蔬菜，但吃後大小便會有明顯的紅顏色，相當驚人，如果想不起來之前吃過這東西，會以為自己有便血。我們可以用紅菜頭來做一個針對消化系統的小測試：

吃大約一杯紅菜頭（“一杯”所指的容量大約是250ml），最好是發酵過的或者是蒸熟的，不要以水煮免得色素和營養全流入水裏，也不要榨汁喝否則太快流入泌尿系統。吃後觀察需要多久之後你才會排出紫紅色的便便，如果超過24小時，意味你的消化系統已存在某程度的老化。



喝水不足，神仙難救

老化的腸道幾乎一定有宿便，即使經常拉肚子，還是會有宿便，或者有便秘、大便味道非常難聞、或者太硬、太軟，等。如果有這樣的症狀，首先應該問問自己喝水是否充足、蔬果是否太少肉太多，是否懶到連每天散步都缺乏。很多人因為怕上廁所而寧願不喝水，但我常說，養生從兩點做起，第一是早睡，同樣排第一的是喝夠水。早睡是為了讓腦子清理腦中的蛋白質垃圾。喝夠水等於每天都要刷牙洗澡，沒有水，怎麼清理自己？怎樣排出血液中和器官中的毒素？特別是過了60以後，很多人不知道自己口乾，一直到出現脫水現象。

有不少人，特別是長者，說我不口乾一天都不用喝水，這可能已經是各種病的開始，或者根本已經有病。不要等到口乾才喝水，要把水瓶帶在身邊，每一個小時喝幾口，每一天要喝足8杯水；喝茶和咖啡後要喝更多水，因為茶和咖啡有排水作用。問問自己排便的時候是否大便比較硬？如果是，要即時喝水，為腸道補充水分。再提醒，大小便正常是維持健康第一重要，身體中的毒素80%藏在腸道中，每天排大便最少一次，正常排便是每六小時一次！消化和排便需要胃壁、腸壁的蠕動來完成，但超過75%的人隨年齡增加，胃與腸道蠕動會不舒服。動的功能會逐漸減弱，這時候就需要補充益生菌、蒜頭水、與及適合自己的營養補充品。



ProBion益生菌

包括益生元，菌種有針對性，存活率高，能釋放至大腸需要的地方，改善消化。保質期長而無需冷藏。www.goo.gl/3OXnhT



瑞典大蒜液

液體形態令大蒜素及其衍生分更易存活和被身體吸收。www.goo.gl/K45UsQ



天然石榴汁

富抗氧化物質提升免疫力。www.goo.gl/8SsZzg



網上版本QR code



顏色的蔬菜水果。常吃有很多抗氧化物質的食物，包括藍莓、覆盆子、桑子、飲天然山竹汁、木瓜素，各種吃法可以參考我的書，或者詢問食療主義的同事，最好甚至能夠做個生物共振的測試看看有什麼適合和不適合自己的食物，如果有不耐受還可以用生物共振的非入侵性方法調理過度活躍的免疫系統。

要有不同種類的運動

運動要包括帶氧的、鍛煉肌肉的和拉筋的，不要只做一種運動要混合幾種，散步、行山、氣功、瑜伽、太極、拍腳、適量的健身房鍛煉都是我推薦過的，如有可能最好每天散步兩萬步，差不多是早晚各一小時。比起黑髮一族，銀髮一族更需要注意鍛鍊肌肉，像大腿、手臂、胸肌這些大肌肉群。肌肉發達，意味著血管相對健康，供應心臟的血液相對豐富，人也相對長壽。

要忌口

我認為最傷身體和大腦的食物是糖、汽水、即食麵、還有高鈉高糖多反式脂肪的零食，冷飲也應該盡量減少。廚房中的隱形殺手包括用化學方法製成的“精煉油”煮食油，還有味精、化學調味料等，這些用料在外間很難避免，所以不可以三餐外吃，餐廳是商人賺錢的地方，很多都不是為我們提供健康飲食的地方，在家裏，可用我常建議的山茶油、椰子油或澳洲堅果油（澳洲果仁油）以中高溫煮食，這些油有適當的脂肪酸比例不易氧化，亦不曾經過化學精煉是健康食油。

特別推介TISSO Prabioma 消化免疫纖維粉 德國高端補充劑有助排便排毒甚或減肥

這配方主要由四種高質素水溶性纖維組成，纖維分水溶性和非水溶性兩種，有纖維的食物通常兩種都會有，可能會其中一種偏多。南瓜、燕麥糠、薏米、果仁、種籽、青豆和一些蔬果會較多水溶性纖維，是腸道益菌的重要食糧。全穀物和綠色蔬菜會較多非水溶性纖維。兩種纖維都屬於碳水化學物，但不含任何熱量且不為血管和消化腸道吸收。TISSO這個牌子很值得信賴，產品驗證不含重金屬殺蟲劑不受輻射影響，製作過程先進。這ProBioma纖維粉成份包括由洋槐和蒟蒻萃取出來的天然纖維，粉末十分幼細，每天兩回用兩平茶匙（瓶裏已配備茶匙）沖水飲用，對排便很有幫助，有便祕或想減肥的朋友值得試試。

銀髮族三餐吃什麼？

人過60要注意補充蛋白質。有些人因為見長者越來越瘦，說要多吃肉或喝牛奶，其實這種說法容易誤導，因為長者的消化功能有可能已經衰退，太多的肉類蛋白質吃了也消化不了，反而白白令身體過份酸性甚至尿酸過高。反而蛋白質的來源可以集中在魚類、海參、豆類和藜麥等，同時需要增加奧米加三脂肪酸的攝取保護血管與細胞健康。植物除了也有蛋白質以外更是豐富礦物質如鈣和鎂的來源，對保持身體弱鹼性很重要。建議大家少吃升糖指數高的白米白麵包，多吃雜豆雜糧粥、小米粥、煮熟的番茄、椰子油、亞麻籽油、牛油果、各種連皮的提子、草莓、車厘子、阿枝竹等，應

