

嚴浩生活網誌

食療養生。智慧待己。包容他人



水果類黃酮與橙皮素有助減肥、糖尿和心臟病

今個月的糖尿病期刊刊登英國Warwick大學研究，顯示水果裏的生物類黃酮，尤其是提子皮的白藜蘆醇和橙、檸檬等柑橘類的橙皮素，一起食用能減低血糖，增加胰島素的功效，故對二型糖尿病有幫助，而由於高血糖會損害血管並招致過量的膽固醇到血管裏，造成心血管疾病，所以能減輕糖尿病的食物也能舒緩心血管疾病。

www.medicalnewstoday.com/articles/310205.php

產品推介：TISSO 強效抗氧化組合(TISSO Sirtusan) – 含大量白藜蘆醇與各種類黃酮的補充品 (可查詢食療主義)

綠色資料：維他命C最豐富的食物有草莓、藍莓、橙、柑橘、檸檬、黑加侖子、奇異果、木瓜、菠蘿、西蘭花、青紅椒、抱子甘藍

網上版本QR code



推出食療主義短片

YouTube 短片示範布緯食療的基本製法，包你兩分鐘之內學識。

youtu.be/YzXOzhK2yEg



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，由埃塞俄比亞民工設計手造。
shop.weherbhk.com/collections/smart-collection



樂農素食Happy Veggies少鹽少糖少油無味精。圖為農場蛋白炒西蘭花
www.yimholife.com/zh/happy-veggies/

與讀者會面

很希望能跟大家多見面交流，以後每個月都會安排一次，今次在：

五月二十一日星期六
4pm – 5pm

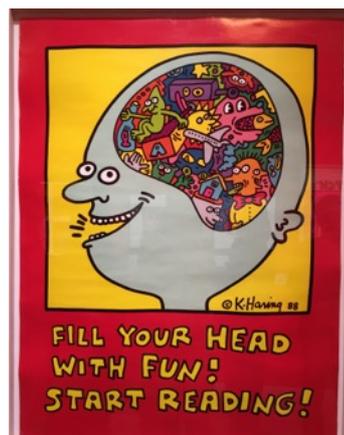
食療主義佐敦德成街
4-16號6號店

Next
Week

下期食譜短片預告

布緯博士光輝油
Dr Budwig's Oleolux

請留意本欄並準備冷榨亞麻籽
油、椰子油、洋蔥和大蒜



羅拔迪尼路悔撤疫苗紀錄片 自閉症與疫苗爭議更受關注

作為紐約Tribeca電影節主辦人之一的Robert De Niro在醫學界壓力下同意將疫苗紀錄片撤播，之後備受抨擊，在訪問中表示困擾並露悔意。

節目暴光後兒科醫生Dr Paul Thomas 馬上呼籲加速研究自閉症與疫苗的關係，因為的確有很多12-15月大接受疫苗後有後遺症的兒童。在美國現在給嬰孩打的疫苗越來越多，還包括起碼一針感冒疫苗，如果孩童不幸在打針後服用Tylenol等止痛藥物，更有機會引發副作用或後遺症。紀錄片Vaxxed所針對的就是麻疹、流行性腮腺炎和德國麻疹的混合疫苗MMR，歷年來支持和反對的聲音都十分激烈，法庭上還有很多未終結的訴訟。由於全球自閉症的個案大增，在美國已是每45人有一人患自閉症，比率在急速上升，所以引起很多迴響。Dr Thomas 有診斷超過一萬個兒童的經驗，公開呼籲認真探討疫苗真相，他說應該研究的問題包括：除了水銀和鉛外，究竟有那些疫苗裏的原料或有問題？是MMR疫苗導致自閉症，還是多種疫苗加在一起的混合作用？會否因為接受疫苗後再用抗生素或止痛藥，並缺乏維他命D才會引出問題？之後接受超聲波的孩童是否風險大增？Dr Thomas 的忠告是：**嬰兒以及孕婦千萬不要服用Tylenol類止痛藥**，其中成份acetaminophen 在一個涉及64,000個媽媽的研究裏，被顯示會增加孩童有專注力問題的風險。另外，**家長一定要清楚記錄所接受過的疫苗注射種類與日期，不要讓醫生說「不如穩陣些再打一支」。**
www.healthnutnews.com/pediatrician-dr-paul-thomas-agrees-with-robert-de-niro-lets-find-out-the-truth-about-vaccines/



育有一自閉症兒子的影星羅拔迪尼路，在美國電視節目Today Show裏表示對社會不願議論疫苗尋求真相感到遺憾。「我不反疫苗，但我想要安全的疫苗，我要真相。」

瑞典為豬流感疫苗受害者立法 嗜睡症患者可獲最高千萬賠償

瑞典立法會破天荒為打豬流感疫苗而染上嚴重後遺症的人士訂立法例，可申請上限一千萬克朗（約港幣九百四十萬）的賠償。在2009-2010年間豬流感橫行多個國家，當時瑞典政府呼籲市民打免費疫苗防禦，結果有很多人患上嗜睡症（narcolepsy）影響畢生的工作能力。嗜睡症破壞神經系統影響睡眠與清醒的節奏，患者會突然在日間沈睡，並肌肉軟弱甚至有幻覺，不能正常生活和工作，此病症雖不導致生命危險，但終身不癒暫未有治療辦法。

暖心族「歡洗悅讀」與「校園農圃」實踐成果

暖心族成員三月份剛視察完雲南六間學校的情況，看到淋浴間跟太陽能設備都已投入使用，學生們可一週洗澡一回，有些學校還能做到多過一回。圖書的添置亦已到位，還置了書架，給同學們一個安靜的閱讀環境。看到他們歡天喜地去洗澡，快樂萬分地閱讀，族人都非常高興。另外，開展了三年多的漫灣鎮大河完小校農圃，現有茶葉種地十畝，在去年茶葉販賣獲近人民幣八百元，資助學校購買冰櫃和保鮮櫃，都已投入使用讓學生有一個整潔衛生的食堂。目前臨滄市特殊教育學校正申請開展農圃項目，希望有四畝蔬菜種植場及五畝土雞養殖場，為98名學生提供實訓場所。至今，暖心族已捐贈棉被6,286；進行中的愛心小飯堂6個；校園農圃7個；已受惠學校71家。多謝支持。

www.warmhearters.org/ ; <https://zh-tw.facebook.com/warmhearters/>

