

嚴浩生活網誌

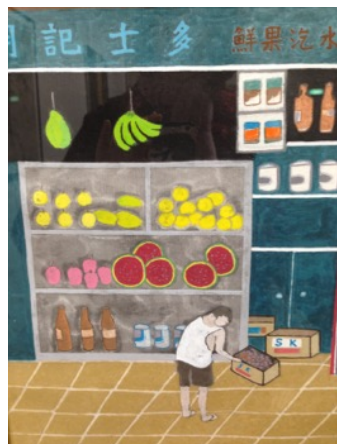
食療養生。智慧待己。包容他人



全球人口平均壽命料長五年至起碼71歲 逆轉九十年代下降趨勢以非洲增長最勁

世衛本月最新報導，在2015年出生的人將平均可活至71歲以上（女性是73.8歲，男性只有69.1歲），是60年代以來最大幅度的延長，這主要是由於非洲已逐步追上，在2000-2015年間平均壽命急速提升至60歲。目前預期最長壽人口是日本（83.7）、瑞士（83.4）、新加坡（83.1）、澳洲和西班牙（82.2）。今天的嬰兒雖可活至71歲，但健康的年歲只預期到平均63歲，等於約有八年，或超過十分一的壽命是處於不健康或不健全的狀態的。<http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2016/health-inequalities-persist/en/>

世衛資料庫顯示，每年有：5.9百萬兒童活不到5歲；超過30萬婦女死於生育；2百萬人感染愛滋病；近千萬人感染肺癆；2億以上人感染瘧疾；一百二十五萬人死於交通意外；八十萬人自殺身亡；近五十萬人被謀殺；3百萬人死於室外空氣污染；十八億人沒有潔淨食水供應。



香港的士多，向來是方便街坊，增加社區互動的好去處，但自連鎖超市充斥各區後，士多已是買少見少，現在買兩個橙都要在凍冰冰的超市裏排隊，將來士多可能只會在漫畫裏出現，淪為香港另一個集體回憶而已！尚有士多可光顧的朋友請珍惜！

Next
Week

下期食譜短片預告

黃金醬

Golden Paste

此短片本來在本期推出，但由於未能成功上載以致需要延遲至下期，抱歉！



食療主義食譜

羅勒松子藜麥意粉
(Quinoa Spaghetti with Pesto and Pinenuts)
<http://wp.me/p7sdRj-if>



如果去吉隆坡旅遊，萬勿錯過 Green Meadow Cafe「綠禾養生坊」，天天新款的健康全素食，有意想不到的美味，材料來自有機農場，餐單由自然療法學院醫師親自設計，是值得支持的良好企業。尤其推介香港都很難吃得到的客家擂茶！<http://www.yimholife.com/zh/greenmeadow/>



網上版本QR code

美國政府旗下大型老鼠研究證實 無線通訊輻射與癌症有直接關係

用了2,500隻老鼠，在兩年內將牠們分批置於不同程度手機輻射環境下，發現接受過輻射的一批患上腦腫瘤或心臟的神經鞘瘤，而控制組則完全沒有。

研究員稱此項結果與之前的人類研究有相若的結果，顯示手機輻射有致癌現象，亦進一步推翻電訊商與食物藥物管理局一向堅持的論調，就是說非電離性輻射由於功率低不能導致體溫上升，等於對健康沒有任何影響。這份報告屬研究結果的上半集，還有下集將於明年第三季公佈，但已將會影響政府甚至世衛對手機和無線電通訊的立場與政策取向。

http://www.naturalnews.com/054165_cell_phone_radiation_brain_tumors_government_study.html

美癌症學會即時反應，稱結果雖意外但研究高質素為報告內存矛盾解話，認為有助了解輻射致癌風險

癌症學會醫療總監表示毋須因為報告發現只有男老鼠患上癌症而質疑，因為很多癌症都有性別偏向，另外，由於神經鞘瘤是極罕有的癌病，所以更加證明實驗結果不屬巧合。由於此報告意義重大影響深遠，研究人員故意用三倍的老鼠對象和物資，並聘用多位內部和外來的專家參與並檢討分析，態度極之嚴謹提供了最高質素不容置疑的科學實驗，令社會進一步認知無線通訊對健康的長遠影響，從而在對策和政策方面作適當調整。<https://acspressroom.wordpress.com/2016/05/27/ntpcellphones/>



藜麥是菜類植物的種籽，比草類穀物含較低澱粉質但更高蛋白和礦物質，不經基因改造，不含麥麩，低血糖生成指數，多年來一直被全球追捧為超級食物，有多種食法，可加入沙拉或當成主食，亦可用藜麥粉製成的餅乾小食或意大利粉替代小麥製品。

藜麥需求日益上升價格大幅浮動 對出口國農民是禍是福？

自從1993年美國太空總處聲稱「沒有任何植物或動物來源食物可比美藜麥的營養價值」後，全球藜麥需求激增，使貨源一度短缺價格飆升，然後種植和出口的地區大增致使價格又大幅下滑，秘魯和保利維亞這兩個主要來源國家的經濟受到怎樣的影響？一項今年三月的調查報告顯示，藜麥農夫的家庭消費在2004-2013年漲了46%，價格每上升25%，家庭消費就會增加1.75%。大家藜麥愛好者不用太擔心，可安心享受美味健康的藜麥食品！

德籍女士貝澳行善，犬兔水牛獲愛心照料

來港十多年的Okka Scherer一直住在大嶼山，曾目睹村民將剛出生狗bb扔入海裏企圖把牠淹死，她大驚將小狗救起並帶回家飼養，自此感到世態寒涼野生動物十分顛簸，便挑起了救護牠們的重擔，多年來照顧無數狗隻，還有貓、鳥、兔、烏龜和很多在野外流浪的黃牛和水牛。本來從事酒店航空業的Okka現在只在家裏做一些part time的會計作業，一心一意照料動物們，譬如狗隻就需要一天行街數回確保他們有足夠運動，牛隻也需要餵飼，上個冬季她就曾經在暴雨中陪伴一隻重傷的小牛，等候漁農處人員來為牠治理。「我不是一個慈善機構，只是盡力而為希望社會對野生動物有更大的關愛。」

讓我們一起感謝香港眾多像Okka一樣，為動物奉獻上自己心血與時間的善心人和義工。他們都是天使。

