

# 嚴浩生活網誌

食療養生。智慧待己。包容他人



## 再談桑葉茶：研究證實桑葉有效穩定血糖膽固醇 豐富養份清肝補腎，澱粉質吸收下降有助減肥

各國的研究早已證實桑葉一如中印古籍和民間所記載，有各種天然療效，所以我非常推薦桑葉茶，容易飲，沒有咖啡因，是富有益處的超值茶。以前的人只透過經驗知道它有助穩定血糖、舒緩眼紅眼痛、促進血液循環等，但近年的研究用科學的方法分析了桑葉，了解到其中一個重要的有效成份是生物鹼DNJ，能減低碳水化學物在轉化過程中釋放葡萄糖份，從而減低血液裏的糖份。另外桑葉含有植物固醇、類黃酮、槲皮素、類胡蘿蔔素等多種抗氧化物質，能提升免疫力預防傷風感染，又能降低體內發炎反應，保護心血管健康，清肝明目，是用食療來預防癡呆和其他慢性疾病的一個簡單而又實際的選擇，特別適合想減肥以及關注血糖和膽固醇問題的人士飲用，並可幫助便秘、出汗太多等情況。桑葉茶不經發酵，如果底子寒涼可加十粒杞子飲用。 [www.mulberry-tea.com/?p=105](http://www.mulberry-tea.com/?p=105) ; [care.diabetesjournals.org/content/30/5/1272](http://care.diabetesjournals.org/content/30/5/1272)

桑葉茶十分普遍，很多中藥店都有售，我推薦食療主義的尼泊爾桑葉茶因為很乾淨品質好，所有的桑葉和蠶絲產品都由山區婦女手製，過程環保，大家還可以試試各種潔面和潤膚潤髮產品，比一般美容用品價錢相宜。 [shop.weherbhk.com/collections/nepalese-silk-products](http://shop.weherbhk.com/collections/nepalese-silk-products)



很多研究證實無線通訊設備在無熱無形中能影響腦部和分泌系統，從而影響睡眠和健康。科技社會不能逆轉，但我們可以做些防護去保障自己，譬如用減低電磁波的耳筒，或屏蔽一下窗門（如看見近處有手機發射器對準自己窗戶），休息時關掉Wi-Fi。左圖為電磁波家訪小組的Eric用防電磁波懷舊耳筒在車裏通話。這些耳筒能減低手機輻射超過九成。 [shop.weherbhk.com/collections/frontpage](http://shop.weherbhk.com/collections/frontpage)

### NEXT WEEK

下週推出短片

椰子油爆谷製作法  
Coconut Oil Pop Corn

請準備  
爆谷用乾玉米、椰子油



### 食療主義短片

黃金醬製法 (Golden Paste) [youtu.be/mjAjuwJSl4](http://youtu.be/mjAjuwJSl4)



不吃麵包、意大利粉有什麼替代品？市面上很多無麥麩的產品雖然健康但未必很好吃，或者質地口感不為小朋友接受。現在食療主義找到了一系列 gluten-free 早餐和小食，或可令大家滿意，新推出期間還有特別優惠，詳情請閱覽 [goo.gl/UQn99Q](http://goo.gl/UQn99Q)



網上版本QR code

## 空氣污染與高血壓息息相關 學者呼籲密切關注環境質素

空氣污染導致器官敏感或肺病是大家能夠預期的現象，沒想到原來也增加高血壓的風險，而相關的污染來源被指為是汽車廢氣、煤炭燃燒，和空氣中的灰塵。

這次的研究剛在上週的美國心臟協會的「高血壓」期刊發表，負責研究的單位來自中國，是廣東省公共衛生研究所環境衛生部，團隊綜合了17個已發表的研究進行分析，發現空氣裏的微粒，無論從燒油或燒煤的發電或從汽車排出的廢氣、煙和塵埃等，都對血壓有顯著的短期和長期的影響，而高血壓是心臟病、血管硬化和中風的主要風險因素。研究員估計由於空氣污染可導致發炎和氧化應激，所以或許是通過這些途徑演變成高血壓。當前，全球死亡人數中的17%都是由與高血壓相關的疾病引起的。研究作者Tao Liu表示：「目前應採取緊急措施來保護我們的環境，淨化空氣質量迫在眉睫。」[www.bio360.net/news/show/26103.html](http://www.bio360.net/news/show/26103.html)；[www.sciencedaily.com/releases/2016/05/160531182419.htm](http://www.sciencedaily.com/releases/2016/05/160531182419.htm)

### 十大抗炎草本－幫助止痛、減低風濕反應及潔淨腸道

- |                      |                     |
|----------------------|---------------------|
| 1 黑胡椒 black pepper;  | 2 豆蔻 cardamon;      |
| 3 辣椒 cayenne pepper; | 4 甘菊 chamomile;     |
| 5 薑 ginger;          | 6 黃薑 turmeric;      |
| 7 蘆薈 aloe vera;      | 8 芹菜種籽 celery seed; |
| 9 綠茶 green tea;      | 10 石榴 pomegranate.  |

當需要長期用藥物止痛時，可先試試天然食療，或以食療補充藥物。[www.naturalnews.com/047842\\_inflammation\\_natural\\_medicine\\_antioxidants.html](http://www.naturalnews.com/047842_inflammation_natural_medicine_antioxidants.html)



## 牛油果有助降膽固醇降血壓 明目防癌治風濕樣樣有功效

牛油果絕對是超級水果，雖然油份高、吃完很飽，但它提供的都是好油，能幫助吸收營養，尤其是脂溶性的維他命，如維他命A、D、E、和K，而牛油果本身也含維他命K、C、B5、B6和E，還有鉀、葉酸、鎂、錳、鐵、鋅，和大量的類黃酮和抗氧化物質，有助保護心血管減低炎症，但不會導致肥胖。研究證實牛油果能有效減低低密度膽固醇並提升我們很需要的高密度膽固醇，亦能降低令人肥胖的三酸甘油酯。另外它十分高纖，包括能餵腸裏益菌的可溶性纖維和幫助消化排便的非溶性纖維，亦有眼睛很需要的葉黃素，防護眼睛受到過強烈的光線的損害。孕婦應盡量多吃牛油果，吸取母嬰都需要的葉酸，增加紅血球的製造並改善細胞的新陳代謝。

## 亞洲動物基金18年來打壓活熊取膽殘忍劣行

Animals Asia至今已拯救超過500頭黑熊，在中國和越南設有救護中心為被殘忍傷殘的熊隻提供終生康復的護理，同時亦致力改善貓狗福利，終止中越的「食用貓狗」行業，推廣人道的族群控制，並與政府當局攜手改善動物園的管理，提高公眾對殘忍暴虐的認識，爭取對野生及被囚禁動物的福利和社會關注。中國尚有約一萬隻熊被困於取膽養殖場的狹小牢籠裏，連站立或轉身的空間都沒有，不斷被創傷性地抽取膽汁，經常引致大幅感染，有些長達三十年被關押而處於飢餓、脫水、患病的狀態直至死亡。雖然目前有大量有效和價格相宜的草藥和合成品能替代熊膽，亦有法律控制非法取膽活動，但此等野蠻行為和貿易仍然持續。亞洲動物基金除募捐並營運救護中心外，更積極與中央和地方的有關部門週旋尋求合作，又聯同中國多個動物福利和大學生團體聯手舉辦宣傳活動，不但致力救熊，還為貓狗福利展開策劃與實際行動－捕捉、絕育、釋放，以及收養和愛護的教育。我鼓勵大家有錢出錢有力出力，支持這個有意義，成績有目共睹的團體。

[www.animalsasia.org/hk](http://www.animalsasia.org/hk)

