

# 嚴浩生活網誌

食療養生。智慧待己。包容他人



## 海洋生物大幅下降，唯頭足類動物迅速繁殖

上圖為目前海洋裏滋生得最快的魷魚、章魚類海產，稱為頭足類動物因為牠們的頭能接觸到鬚（即牠們的足）。相反，鯨魚、海豚、三文魚、海龜等則瀕臨絕種！

## 基因變種有利有弊，能去蟲患亦可損害自然生態

美國「科學、工程和醫學學會」上週發表報告聲稱，雖已有成熟的技術能用基因改造野生動物，譬如消滅蚊蟲來克服瘧疾等惡疾，但人類還沒有足夠對自然生態的認知去確保這場基因仗會是利多於弊。基因生物研究在50年前開始，現已能製造出各種基因組並散播到目標動物群組裏，如果將蚊子改造基因後，牠們就不會再有能力傳播瘧疾，現在每年還有兩億人感染瘧疾。但這種基因的驅動 (gene drive) 一進行了，就會流遍全球，不願意受這些基因項目影響的國家或地區是沒有選擇的，可謂一發不可收拾。令人擔憂的是，當一種害蟲被人為的方法變了種或被消滅，這個「食物鏈」的上下層都會受影響，有可能造成始料不及的後果。所以有學者呼籲要用謹慎的態度去評估生態風險。如實驗室裏的試驗基因有機會漏網到大自然裏，那麼研究員必須先讓公眾知道研究目標，以免意外發生時有嚴重而又不為人知的後果。[www.nature.com/news/fast-spreading-genetic-mutations-pose-ecological-risk-1.20053?WT.mc\\_id=TWT\\_NatureNews](http://www.nature.com/news/fast-spreading-genetic-mutations-pose-ecological-risk-1.20053?WT.mc_id=TWT_NatureNews)

## 耶魯研究顯示便祕竟與泡疹有關

Cell Host & Microbe刊登最新研究，原來有不明的便祕徵狀人士，可能是泡疹感染的後遺症。在老鼠實驗裏，泡疹病毒會透過脊骨神經到達大腸而殺害大腸裏的神經元，引起消化和排便的問題。在有便祕的人體裏，亦發現大腸神經元裏有泡疹族的其他病毒包括Epstein-Barr和水痘等，意味著如果找不出長期便祕原因，可研究病人是否曾感染泡疹，並檢查大腸有否受病毒影響。[www.medicalnewstoday.com/releases/310870.php](http://www.medicalnewstoday.com/releases/310870.php)



## 食療主義食譜

椰子油爆谷製法 [youtu.be/cDhBhsbjhAw](https://youtu.be/cDhBhsbjhAw)



在鰯魚涌濱海街的坐忘餐廳 Camper 由一對日港夫婦主理，主打一日野菜咖喱飯或拉麵，素食葷食都適合，不含味精，很好吃，價錢公道，人龍很長，早點去。[www.openrice.com/zh/hongkong/r-坐忘-鰯魚涌-日本菜-無肉餐單-r106726](http://www.openrice.com/zh/hongkong/r-坐忘-鰯魚涌-日本菜-無肉餐單-r106726)



網上版本QR code



## 鋅主宰人與動物消化及新陳代謝 短期欠缺也能削弱胰臟功能

微量元素「鋅」是人和動物最需要的礦物質之一，慕尼克理工大學最新研究證實，除了嚴重缺鋅會引發皮膚問題和疲勞以外，短期間的輕微缺鋅也會影響消化。我們需要從食物營養裏吸取鋅，然後胰臟獲得足夠的鋅後會將它發放到腸道去發揮消化和代謝的功能，當身體缺鋅時，胰就會減低鋅的發放，食物的消化就會減慢並累積在腸裏，甚至影響胃口減低食慾。這個實驗在小豬群身上進行，豬的器官與生理系統跟人類是最相似的，研究員認為結論指向人和動物都需要防止缺鋅，尤其是食素一族，可考慮偶爾補充雞蛋。富含鋅的食物有蠔、帶子、蝦等海鮮、牛和羊肉、雞蛋、菠菜莧菜、豆類和果仁。

[www.medicalnewstoday.com/releases/310900.php](http://www.medicalnewstoday.com/releases/310900.php)

## 豬頭人腦？幹細胞科技大躍進 移植器官有望在動物體內培植

目前全球包括香港有無數病人輪候器官移植，有些已等候多年，有些則在等待中離世，如果移植器官是可以培植出來的是否一個突破？

目前，在加州的實驗室裏已成功在豬的體內種植人用的器官，方法就是將人從頭髮或皮膚取得的幹細胞打入豬胎，等豬長大後就會有一個屬人類基因的器官待「收成」，移植到人體。以前此類實驗曾經失敗因為豬的細胞遠超人細胞，長出來的器官變成豬多過人，但這障礙已被克服，**最新的實驗先將負責生長豬胰臟的DNA基因去除，然後才植入人的幹細胞，這樣就能種出人的胰臟。**但這種實驗不無風險並涉及道德問題，科學界十分擔憂這些人的幹細胞萬一遷徙至豬腦，那麼豬會否擁有人的思想與意識？等於變成了一個身體是豬但其實是人的殘忍狀態；又如果幹細胞遷徙至卵巢或睪丸，該豬隻交配後甚至有機會生產人子！為了要確實認知幹細胞究竟會否遷徙到不同的器官，研究員都戰戰兢兢，不敢讓豬胎成長超過28天，以免真的有幹細胞遷徙而製造出人的細胞來，到時就變了要終止人的生命！但其實很多人已經接受了豬的身體部位的移植，包括心瓣的移植。這個醫學領域將為人類社會帶來巨變！



[edition.cnn.com/2016/06/09/health/human-organs-chimera-irpt/index.html](http://edition.cnn.com/2016/06/09/health/human-organs-chimera-irpt/index.html)

## 美味健康、高纖低熱量的零食 - 椰子油爆谷

在外面買的爆谷一般不是健康食品，因為不知用了什麼油，又或者加了很多糖和化學鹽，**如果是用微波爐爆出來的更是非常無益。**但自家製的爆谷是美味、方便的小食，只一湯匙的乾玉米粒就可爆出一碗爆谷，用椰子油就更能吸收到中鏈脂肪酸和月桂酸的益處。

椰子油爆谷的好處包括：

- 富含錳、鎂、磷、鋅，還有維他命B3和B6；
- 不是精煉穀物，所以尚有糠、胚芽和胚乳提供很多纖維；
- 低卡路里，並有助穩定血糖和膽固醇，幫助消化和減肥；
- 比蔬果水份低，所以多酚 polyphenols 含量高而集中，與其他抗氧化物質一同掃蕩體內自由基；
- 只需兩分鐘就可製成，可隨意加海鹽、糖或撈上布緯博士光輝油增加美味。

