

嚴浩生活網誌

食療養生。智慧待己。包容他人



高纖食物製造短鏈脂肪酸改善腸道菌叢平衡 益菌份量充足有助防範過敏、肚瀉、腸癌

雖然還有很多醫生不認同益生菌的效用，表示傳統科學裏沒有由益生菌造成的藥物，所以欠缺有關科學理據，但其實如果這些醫生肯接受由觀察和個案所積聚的證據，並跟蹤醫學界最新最前衛的研究報告，就會知道用益生菌治病是最多科學家研究的題目，亦是最有前途，最有機會為病患找出突破性治療的方案。

最新一期的 *Cell Reports* 期刊報導了澳洲一個很有趣的老鼠實驗，證實了高纖富有維他命A的食糧不但能減低過敏症狀，而且能為腸道生產良性的益菌，當這些益菌被移植到有過敏的老鼠的體內時，一樣能減低這些老鼠的過敏反應。這證實了高纖食物的重要，是因為它能啟動一個機制，並構成一個以益菌為中心的良性循環。

實驗用了一批由人工促成對花生有嚴重過敏反應的老鼠，分成試驗組和控制組，試驗組被餵飼高纖富維他命A蔬果的高纖食糧，控制組的食糧則不特別高纖，結果試驗組的老鼠對花生的反應大大減低，經探索，研究員發現這些老鼠腸道裏的菌叢已被高纖食物改變，變得更有保護性使牠們能有較少的過敏反應。

在一個跟進的實驗裏，研究員將這些菌叢移植到一批沒有任何菌叢的老鼠體內，結果這批老鼠雖然未有獲餵飼高纖食糧，但一樣能有較低的過敏反應。這證實了高纖食物的功用是為益菌提供了糧食使它們繁殖並發揮調節免疫系統的作用。這實驗解釋了我們為什麼要吃多菜少肉以及全穀物的高纖食糧，因為有助腸道內菌叢平衡，不讓惡菌橫生，令免疫系統正常運作。如果消化系統長期受壓排便不正常或有鼻或皮膚過敏，第一樣要補充的一定是有效的益生菌。 www.medicalnewstoday.com/articles/311218.php



**ProBion Clinica
瑞典四益之C**

ProBion clinica 在消化狀況長期失調或服過抗生素後適用。瑞典片劑特別配方，以菌種和益生元的配搭，確保菌叢保持最長久存活性。在腸道內有控制性地溶解釋出，維時達150分鐘，不受胃酸和膽酸破壞。無需冷藏，不含糖或牛奶。 www.goo.gl/LjTDf2



ProBion 系列適合任何人士包括嬰幼兒，可磨成粉加入水或奶慢慢餵食。ABCD四款可幫助不同消化狀況。
www.goo.gl/Bz7lwq



網上版本QR code



福島海嘯五年後的環境與海洋生態

香港人愛去日本旅遊，不出門時也經常會吃日本食物，所以我常聽到大家對福島事件後食物安全性的爭議，有人覺得影響不大會照去日本，只是避開發生海嘯的東北地區，有人激烈堅持日本海域的海鮮與大範圍的農作物都已被輻射污染，已經是碰不得的。美國有些人還說輻射污染已流傳至加州海岸毒害各種海洋生態，究竟誰是誰非，有沒有較為客觀的事實根據呢？

上週有個跨國小組發表了一個「福島5年回顧」的科學研究報告，這小組叫海洋研究科學工作小組，由中、日、美、法、烏拉圭、西班牙、澳洲、挪威、加拿大的非政府學術界科研團隊組成，報告十分詳盡剛刊登了在海洋科學年刊的網上版 www.annualreviews.org/doi/pdf/10.1146/annurev-marine-010816-060733

重點可參考此連結 www.sciencedaily.com/releases/2016/06/160630214454.htm：

- 2011年311後福島核電廠因海嘯導停電，在空氣和海岸釋出大量高濃度輻射物，簡稱為137C輻射物，但釋出量其實是核武試爆時釋出的1/50和Chernobyl意外所釋出的1/5，而八成已流入海洋；
- 由於137C十分水溶性，所以容易在海洋裏散發，在2011年高峰期，核電廠周邊海水含137C量達平常的數千萬倍，到了2014年，含量仍然很高但遠處地區譬如夏威夷外2000公里海域，含量是平常的2-3倍，而輻射集中在海洋上層數百米範圍，海床則受到1%以下的137C污染；
- 在2011年福島海域魚類大幅受到污染，但到了2015年輻射率已下降至比一般標準高1%，小組估計除了圍繞核電廠水域，輻射該不會持續影響日本海岸和遠洋的海洋生物；
- 在日本暫未有由輻射直接導致的死亡，最暴露於輻射的福島人以只吸收了70mSv的輻射，相等於他們一生患癌症的機率會由24%上升至24.4%。

總括來說，報告指出輻射對海洋與生物魚類的輻射污染已持續減低，森林和土地裏的污染物正慢慢被沖走，但對泥土、植物和食物鏈的深遠影響還需有不斷的科學研究才能了解。日本當局由事發到現在一直有檢查所有省份食物的輻射含量，資料可於此網站看到。

www.mhlw.go.jp/english/topics/2011eq/index_food_radioactive.html

另外以下網站亦有較客觀的關於日本輻射的分析：

www.worldnomads.com/travel-safety/eastern-asia/japan/how-dangerous-is-the-radiation-in-japan

嚴太自家製滋陰補腎美容良方 - 傳統酒釀

材料：糯米500克、酒麴1顆、涼開水3升備用
(在街市可以買到「福祿」商標的上海酒餅兩粒一袋)

做法：

- 糯米浸泡一夜；
- 蒸鍋裏把水煮滾，蒸籠鋪上紗布，將浸泡好的糯米放入蒸籠，中火蒸35分鐘；
- 取出蒸好的糯米，灑上涼開水令其降溫，用筷子或匙羹攪拌，令米粒散開，當糯米的溫度降至35度時，撒入酒麴，攪拌，令糯米能充分接觸到酒麴。
- 將和好酒麴的糯米放入釀酒玻璃瓶中，中間挖一個小坑，可以觀察出酒的情況。
在約30度的環境中發酵4天。完成後放雪櫃冷藏保存。

功效：

酒釀是一種傳統的有滋補作用的美食，它含有豐富的胺基酸、多種維他命、微量元素、醣等，容易被人體消化吸收。酒釀具有溫經活血、補血養顏、滋陰補腎的功效，適合作為平時的保健美食，也適合身體較虛弱者及貧血人士食用。還有一種傳統是，若產後婦女出現乳汁不通暢的問題，可以食用酒釀煮蛋，能顯著促進乳汁分泌。

食用方法：

1. 酒釀雞蛋：用100ml水，加入酒釀2湯匙，煮滾後，加入雞蛋一個（可以做成蛋花，也可以做成荷包蛋），煮至雞蛋熟即可熄火，完成。
2. 酒釀丸子：用糯米粉加入水，調成麵糰，做成喜歡的丸子大小。用100ml水，加入酒釀2湯匙，煮滾後將丸子加入其中，煮大約2-3分鐘（視乎丸子大小，煮熟的時間會稍有差異），熄火，完成。在這個版本的基礎上，也可以像方法1那樣加入雞蛋，或者加入桂花，即成為著名的「桂花酒釀丸子」。

