

嚴浩生活網誌

食療養生。智慧待己。包容他人



肉桂可加入布緯食療或咖啡裏增加美味和健康療效。

肉桂性溫味甘甜屬多功能健康香料 抗菌 降血脂 最新實驗顯示能影響大腦幫補記憶 提升學習能力

Neuroimmune Pharmacology 期刊昨天報導，曾經發現肉桂有助改善柏金遜症狀的研究團隊剛剛完成了一項新的實驗，證實肉桂在老鼠實驗裏能改善記憶力提升學習質量，原因是肉桂的成份能改變大腦的海馬體裏的蛋白成份，增加對記憶力有幫助的蛋白質而減少不提供益處的蛋白質。研究主管Kalipada Pahan博士聲稱，餵飼了一個月的肉桂後，本來學習能力較差的老鼠已追上了本身能力較佳的老鼠，「我們成功用肉桂為大腦在生化、細胞和結構上產生改變，使到有學習困難的老鼠能夠改進。學習障礙是全球性的問題，如果這個簡單的方法能改善人類的學習模式，這將是個偉大的躍進。」 www.medicalnewstoday.com/articles/311697.php

菜農、超市、消費者被認為不接受外貌不完美農產品 所謂成見或觀點造成全球食物廢棄達三份一暴殄天物

英國Guardian日報報導，全球大量廢棄和丟掉的農產品每年達六千萬噸，佔食物產量的三分之一，不是被留在田裏變壞，或餵飼畜生，就是直接運到堆填區裏埋掉，與此同時，世上還有近八億人口活在饑餓中，所以這種不理性，暴殄天物的情況越來越受到關注。

棄置或倒掉食物的原因，主要是因為超市經營者發覺消費者不願意購買任何外貌不完美的蔬果，譬如有些輕微碰壞了、或大小不一、或顏色有參差、或太近最佳食用日期等，因為這些有瑕疵的原生食物會不被選購，所以超市買貨時對菜農會有嚴格的要求，而菜農由於怕零售商會選用其他出產商，所以也學會了不交任何有瑕疵的農產品，寧可將它們倒掉，這情況慢慢就變成了惡性循環，消費者越是習慣了「完美」的蔬果，越是不再接受有瑕疵但其實品質還是優良的產品。其實是不是所有有瑕疵的食物都是沒有人會買的呢？丹麥就做了一個好榜樣，有商人開設了很多小型雜貨店和志願廚房，從超市購買那些它們賣不出的貨物在小店裏銷售，結果一樣有購物者，而丹麥就得以自2010年到今將他們的食物浪費減低四份一。但不知還有多少年才能看見消費者改變態度，改變過份要求表面完美的觀點而停止浪費食物資源呢？www.naturalnews.com/054680_food_waste_fresh_produce_global_hunger.html



食療主義短片

嚴浩雜糧飯製法

www.wp.me/p7sdRj-jP



Medicura石榴汁全天然不含任何添加有助提升免疫力抗衰老，記住要食用益生菌確保石榴成份有最大發揮。

www.goo.gl/GEfM2p



尼泊爾肉桂有助補腦增強記憶力。

www.goo.gl/FIEb7q



網上版本QR code



研究證實補充礦物質鎂能改善高血壓有助保持免疫神經肌肉骨骼正常運作

鎂在體內的生化功能有超過300種，包括維持神經系統和肌肉的正常運作，保持穩定的心跳，提升免疫力和幫助骨骼保持強健，但它對減低高血壓的效用也獲得了多個臨床實驗的肯定。最新的調查參考了34個臨床實驗包括二千來個參加者，發現每天服用平均300-368毫克鎂補充劑的人上下壓都能在1-3個月內隨著血鎂含量的升高而降低，主要原因是因為鎂促進了血液的循環。但研究員提出，可能鎂的補充只能對缺乏鎂的人士有降低血壓的效用，如果並不缺乏鎂，那麼可能要針對其他高血壓的因素才能起作用。除了服用鎂補充劑外，可多吃以下食物去自然提升鎂的吸收：海帶紫菜、綠葉蔬菜、十字菜花、豆科食物、果仁、小麥胚芽。www.medicalnewstoday.com/articles/311571.php

石榴覆盆子草莓提子含高量抗氧化物質但需靠腸道益生菌轉化發揮健康效益



石榴籽石榴汁備受推崇是天然界最健康的食物之一，含高量抗氧化物質可抗炎、抗菌、防癌抗衰老，所以不斷有新的研究去更深入了解它的效用的來



處和機制。瑞士的研究員最近針對石榴的抗氧成份對細胞保持青春和正常所扮演的角色，用蟑螂、蟲和老鼠做的實驗發現吸收了石榴成份的動物都能提升體力和生命力，譬如能跑得更快或更有耐力，原因是吸收了石榴成份後，成份會在腸道被分解，再由腸內益菌轉化成細胞的清道夫，有效將細胞內線粒體去舊迎新，避免已經老死的殘渣滯留在細胞內，阻礙能量的釋放並造成肌肉弱化。線粒體的老化或不正常化已被認定是柏金遜病的其中一個因素，另外線粒體的新成代謝減慢也是衰老的主要原因。但為什麼有些人食用了大量的石榴莓子等，功效卻又不顯著呢？這個實驗的重要性就是證實了如果腸道內菌叢不平衡，即如果不夠益菌的話，那麼就沒有能力將石榴或莓子成份轉化成能發揮效力的物質。研究員已策劃了人的實驗，並製定了一些已被轉化成有效物質的石榴成份，去看看實驗是否會達至動物實驗同樣的效果。www.medicalnewstoday.com/articles/311572.php

視網膜與神經系統息息相關能顯示腦健康 驗眼有望驗測出腦退化先兆有助治未病

老人癡呆等腦退化病症向來沒有正式診斷的辦法，只靠監控症狀而決定是否有病症，但所知道的是病者腦裏會出現澱粉樣蛋白斑塊的積聚，破壞神經導致認知功能日益衰退，甚至影響情緒、語言行動等所有機能。現在明尼蘇達州大學發現除了腦會積聚澱粉樣蛋白斑塊，原來連結著神經系統的視網膜也會有同樣的積聚，但由於腦部是沒法簡單地去檢查的，而眼睛則可隨時容易地進行檢驗，所以這發現將令對腦退化病症的診斷可以大幅提前進行，一看到眼珠有病徵即可靠藥物或其他飲食或生活方式的改變去即時處理腦的潛在狀況，而不是等到為時已晚的時候。

www.naturalnews.com/054670_Alzheimers_eye_test_amyloid_plaque_detection.html

