

# 嚴浩生活網誌

食療養生。智慧待己。包容他人



## 食療主義短片

黃薑番茄藜麥菜飯

[www.wp.me/p7sdRj-kb](http://www.wp.me/p7sdRj-kb)



## 紅色菜汁

**Slow Juicing**

最好能用低速榨汁機慢慢攬出一杯健康排毒，清熱清熱美容的菜汁。材料：紅菜頭、紅蘿蔔、芹菜、青瓜、蘋果、檸檬、薑。份量隨意，體質寒涼的人請多放點薑。

## 腸道防線轉弱易引發炎症 麥質不耐受非心理作用

哥倫比亞大學醫學院的研究在最新一期腸道期刊 (Gut) 發表，證實有些人沒有腹腔病或乳糜瀉 (celiac disease) 也會在吃過有穀質的麵包意粉等食物後產生各樣徵狀，如肚脹、肚瀉、便祕、疲累甚至胃痛嘔吐等，這些徵狀跟有腹腔病的徵狀相似或重疊，所以一直以來很多醫生都認為病人除非身體內驗出有抗體證實已患上腹腔病，否則所謂有穀質不耐受而感到不適的說法是無中生有，或只是心理作用。腹腔病所造成的損傷包括腸道黏膜病變和腸絨毛變得扁平或缺失。

這個醫學上的矛盾主要是因為醫學界一直找不到穀質是經由什麼機制去導致有些人對它有不耐受。這次的實驗有80人參加，40人有腹腔病不能食用穀質、40人沒有腹腔病但也是不能食用穀質、40人沒有病症吃了穀質也沒有不適的。結果顯示沒有腹腔病那組人進食穀質後感到各樣的不適，六個月停食了穀質後所有徵狀消失，但重新再進食後徵狀又回來了。驗血報告顯示，他們的腸道細胞受到破壞致使腸道防線轉弱，繼而觸發免疫系統在接觸穀質後產生系統性發炎反應，即不但是腸道內有炎症導致不適，甚至全身免疫系統都會有過敏反應。主管研究的哥大醫學教授Dr Peter Green說：「這實驗證明說自己 (進食穀質後) 有徵狀的人不是心理作用，而是有確實的生理基礎和原因。」有穀質的食糧包括小麥、大麥 (薏米) 和黑麥 (rye)，但一般人都是對小麥有較大反應。[www.medicalnewstoday.com/articles/312001.php](http://www.medicalnewstoday.com/articles/312001.php)

## 母乳助長嬰兒腦部發育健全 IQ閱讀記憶專注力將更優異

兒科期刊 Journal of Paediatrics 報告，資料顯示嬰兒在出生後首28天期間，如果有超過一半的食糧來自母乳，這些兒童的腦部會發展得較好，以致到他們七歲時就可看出有更高的IQ，更優異的成績，更強的記性，以及更發達的四肢活動。這是Brigham and Women's Hospital的一個研究結果，除了靠觀察外亦曾經用磁力共振去檢查嬰兒和到了他們七歲時的腦部狀態。但研究員強調，餵飼母乳只是一個因素，兒童後天的發展還視乎後天的家庭照顧等。  
[www.sciencedaily.com/releases/2016/07/160729092524.htm](http://www.sciencedaily.com/releases/2016/07/160729092524.htm)



網上版本QR code



## 再證實白藜蘆醇對愛爾茨海默氏病有助 細胞外基質ECM是神經元傳遞重地

最近有很多關於各種腦退化症的資訊陸續出現，一來因為人口老化這是越來越普遍的問題，另外也由於這星期在多倫多正舉行一個愛爾茨海默氏症的大型年會，會上有很多關於這個以前俗稱為老人痴呆症的報告與討論，其中一份研究再度證實白藜蘆醇 (resveratrol) 這種植物苯酚份子有效減低腦內炎症，亦能減低血腦屏障的不健全。葡萄、藍莓、覆盆子、紅酒和黑朱古力都是富含白藜蘆醇份子的食物，但如果需要有療效可能要服用白藜蘆醇和其他抗氧化物質的補充品，因為，最新這個實驗用的補充品份量是相等於要喝一千杯紅酒！另一個研究，由哥倫比亞大學牽頭，就證實了不同的損害神經的有毒蛋白質都是經由細胞外基質裏傳達的。

細胞外基質就是不同的器官和組織裏細胞之間的液體部份，英文叫 Extracellular Matrix 也就是我經常介紹的葉綠素排毒分ECM的名稱，德國人和很多天然療法的療師很早就已經發現



很多毒素，包括重金屬的毒素，都會黏連在這些細胞間的液體裏，在腦裡會影響腦神經導致退化，病症不但有愛爾茨海默氏症還有柏金遜症都是被澱粉樣蛋白斑塊和其他蛋白質毒素所引致，這些毒素是會令身體自我免疫系統紊亂而產生發炎反應的。關於身體怎樣清除這些毒素我會在未來幾天的晴報文章裏詳細報導。[www.medicalnewstoday.com/articles/311754.php](http://www.medicalnewstoday.com/articles/311754.php) ; [www.medicalnewstoday.com/articles/311933.php](http://www.medicalnewstoday.com/articles/311933.php)

## 益生菌蜂膠蒜頭水有助預防手足口病

最近很多幼童和他們的家長都染上了手足口病，一個傳一個的十分令人困擾，有些讀者問我有什麼辦法，我只能請大家為家人打好免疫系統的基礎，而這就是要飲食健康，補足益生菌，用蒜頭水幫助殺菌，或者再放蜂膠擴散器在孩子的房間裏一方面淨化空氣減低細菌病毒，另一方面加強孩子的抵抗力。手足口病由多種腸道病毒enterovirus特別是coxsackie病毒所引致，抗生素無效，徵狀是手腳和嘴周圍有紅點會癢、喉嚨痛、發燒、沒有胃口等，人人不同，應該一週內康復，但亦有嚴重到發展成腦炎。除了保持清潔衛生還應戒甜品，可用愛生鹽加薰衣草精油沐浴，或用酸鹼礦物沐浴粉沐浴，復原後應丟掉牙刷換用新的，因為牙刷特別容易積聚菌和病毒。



## 認識14種對貓狗有害的食物

1. 牛油果 - 有一種毒素對貓狗有害；
2. 酒精 - 會傷腦和肝導致肚瀉情緒低下昏迷甚至死亡；
3. 洋蔥和蒜頭 - 可損害紅血球導致貧血；
4. 茶或咖啡 - 可導致呼吸急速心跳過快、不安和肌肉震顫；
5. 提子和提子乾 - 不知原因但可導致腎衰竭；
6. 牛奶 - 會影響消化和引起肚瀉；
7. 澳洲堅果 / 夏威夷果仁 - 可使後腿癱瘓，體溫上升，嘔吐和心跳加速；
8. 糖果甜點 - 可令血糖過於不穩定引致肝衰竭；
9. 朱古力 - 會導致肚瀉、嘔吐、缺水和皮膚變深色；
10. 尖細骨頭和太多的純脂肪 - 骨頭可卡住喉嚨，太多脂肪難消化；
11. 布林、柿子和桃 - 可引致小腸發炎；
12. 生雞蛋 - 太多細菌了如大腸桿菌和西門氏菌；
13. 生魚生肉 - 也是太多細菌，炎熱天氣下很難保持新鮮；
14. 鹽 - 不要給他們加了鹽的垃圾食物，可導致癲癇和震顫。

[www.blogs.naturalnews.com/14-toxic-dangerous-foods-dog-never-eat/](http://www.blogs.naturalnews.com/14-toxic-dangerous-foods-dog-never-eat/)

