

# 清晨爽利

播出時間： 星期一至五早上 5:00 — 6:30 香港電台一、五台 聯播

星期六早上 5:00 — 6:30 香港電台第五台播出

環節： 健健康康在清晨

主持： 錢佩卿

嘉賓主持： 崔紹漢博士 (中大臨床生化博士, 浸會大學中醫學博士)

\*此環節逢星期二早上 6:00 新聞後播出

中醫養生金句之逆齡生長篇

人生過半近黃昏

逆齡生長有可能(23)—— 「年輕 20 年」(4) (30/04/2024)

上次提到，人體的內分泌系統有助調節新陳代謝和不同器官的功能，以保持內環境的平衡。試舉一例，對飲食來說，有一種被稱為「胃飢餓素」的激素(荷爾蒙)能調節體內的飢餓和飽足感訊號。當胃空的時候會產生這種激素，它能刺激下丘腦向身體發出進食的信號。胃飢餓素的水平通常在進食前最高，進食後顯著下降，這是令你感到飽的原因之一。當中涉及非常複雜的過程，剛剛提及的只是一個簡化版。事實上消化系統根據食物的攝取向全身發出許多訊號，這些訊號協調多重器官的生理反應，其中一個最重要的反應是身體一旦攝取足夠的食物和營養，便停止進食，這是符合邏輯的做法。因為我們知道攝取過多能量會令大部份動物(包括人類)生病，所以身體必須有安全機制來防範這種情況，而激素的相互作用會產生這種效果。另一方面，研究顯示大多數動物(包括人類)，過度消耗能量亦會導致生病，所以身體也必須有安全機制來防範這種情況，而激素的相互作用正正能做到這一點，就好像是一個自然卡路里的計數系統。既然如此，為甚麼還有那麼多人暴飲暴食，並且變胖呢？

Mike Chan 相信，上述這個訊號協調機制是有先決條件的，就是只有當我們吃天然食品時它才會起作用。協調機制透過感受器偵測食物本身的密度和營養密度來發揮作用。所有天然食品(如牛肉、魚、雞肉、豬肉、水果和蔬菜)都符合標準，而幾乎所有超加工食品(如精製糖、麵粉、種籽油等)都不符合，也不會如天然食

品般協調不同相關激素的相互作用去觸發飽腹感激素的釋放，並告訴你應停止進食。

莫說逆齡生長，就算是長命百歲，都是人人渴求的境界。不過，單單是長壽，沒有健康的身心、外貌，而身體功能不斷退化，也一定不是好事。筆者看過一個古希臘神話，主角提托諾斯(Tithonus)就是一個面對此一問題的悲劇人物。話說古希臘神話中有一位黎明女神厄俄斯(Eos)，傳說她所到之處，身上散發清香的玫瑰花瓣味，她的淚水會變成晨霧，墜落地上便成為露水。她每天都親自為弟弟太陽神赫利俄斯用她像晨霧一樣的雙手拉開東邊的天門，讓他乘日車升上天空開始一天由東向西之旅。料不到的是，厄俄斯竟然愛上了一個凡間的美少年提托諾斯。她心知自己是個長生不老的女神，而提托諾斯是個終有一天會死去的凡人，於是她苦苦懇求眾神讓提托諾斯永不會死，最終眾神之神宙斯答應了她，讓提托諾斯永遠不死。厄俄斯極度興奮，急不及待地把這個好消息告訴愛人，可惜她只是要求宙斯讓提托諾斯「永不會死」，並非「長生不老」。之後日子一天天過去，提托諾斯由強壯的青年，漸漸地老去，而厄俄斯也只能眼白白地看着他慢慢衰老。如此過了一萬年，提托諾斯的力量和思想完全消失，外貌也極度衰退和萎縮，最終竟變成一只蟋蟀(有說是蟬)。傷心和無奈的厄俄斯卻無能為力令提托諾斯回復青春，唯有含着淚水把他關在一個籠子裏面，而他則已經不會說話，只能用吱吱唧唧的叫聲陪伴愛人。

說起古希臘神話，不期然想起夜空上的星座，例如人馬座、巨蟹座、雙魚座、雙子星座、臘戶座等等，便會悠然神往，閉起雙眼睛、靜聽關正傑唱的《天籟——星河傳說》。

## **蒸淮山洋蔥 (2 至 3 人量)**

材料：**鮮淮山** 1 條、**紫洋蔥** 1 個、**車厘茄** 10 粒、**鮮無花果** 3 枚(非季節可用乾果)。

製法：洗淨材料，淮山及紫洋蔥去皮切塊，車厘茄切開一半，無花果切塊，加少許橄欖油隔水蒸 15 分鐘即成。

功效：淮山益氣健脾，益肺養陰；車厘茄含茄紅素、蘆丁（異黃酮類化合物）、維他命 C、鉀等，能抗氧化、防癌、降血壓；紫洋蔥及車厘茄能抗氧化、防癌、降血脂；無花果能健脾開胃，潤肺利咽，潤腸通便；此食療有益氣健脾，抗氧化及防癌功效。

## 小貼士

最近我看過一本從生物化學角度談論人體奧秘的書《奇妙創造與人體奧秘選讀》，由香港浸會大學化學系的退休教授陳永康編著。筆者雖然不是陳教授的學生，但彼此相熟，很多時在化學系的校友活動中見面。陳教授學識豐富，為人爽朗，熱心提攜後輩。剛過去的龍年新春，我們又在化學系的春茗聚會中碰頭，很榮幸地獲他送贈了一本親筆簽名的新書，正是筆者剛剛提過的書，筆者看後，覺得該書內容豐富，論說深入淺出，融入生活，所以準備在節目中引述部份內容作為小貼士和大家分享。

Mike Chan 提到加工食品，剛巧看到陳教授的書中有一篇談論抗氧化劑的角色，覺得有相關性，所以先直接引述其中兩段。

神創造萬物，也包括一些我們眼不能見的微生物如細菌。細菌在足夠水份和氧氣的環境下，可以急速地繁殖，從而使食物變壞，甚至不能食用。在人類文明發展的過程中，人懂得透過一些簡單的方法，去延長食物的「食用期」，其中包括：

1. 以食鹽、食用酒和醋來醃製食物(如泡菜)從而抑制細菌的繁殖。
2. 將食物儲存於低溫度的食庫中，或將食物用「生曬」或「風乾」的方法，去減低其水的含量，例如臘肉、魚乾和菜乾等常見的食材，因為含水成份低，表面較難滋生細菌和霉菌，食物可以保存數月也不容易變壞。

近代食品工業興起，首要的工序是延長食品的「使用期」，食品製造商需要在製造的過程中，除了主要食物材料外，還要附加入種類繁多的食物「添加劑」，加入天然或人造的抗氧化劑，更是一種常用的食物處理方法。(下一篇繼續)