

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(24)——「年輕 20 年」(5) (07/05/2024)

上一篇提到天然食品和(超)加工食品對健康產生影響的機制，或者我們應該更清楚地界定何謂天然食品?何謂加工或超加工食品?嚴格地說，全天然食物應該是可以生吃的食物，例如魚生、新鮮蔬果等，否則我們在吃食物時總會有一些加工過程，例如灼熟、煎、蒸、焗、炸、發酵、醃製和其他形式的處理也可以歸類為加工。而純天然食品是指大自然包裝它們的方式，例如不同部位的牛肉、羊肉、豬肉、雞肉、魚肉、雞蛋、牛奶、採摘後直接售賣的蔬果、蜂蜜等。不過，我們可以烹調這些食物而不會有太大程度改變其自然形態、營養成份和密度。

加工食品是在製備過程中明顯改變其天然形態的食品。例如，碾碎稻米以去除稻殼、麩皮和胚芽，這是以改變稻米的營養成份，不僅使稻米更易被吸收，而且使其飽腹感和飽足感降低。假如進一步精製這種穀物，並將大米變成米粉(製作麵條、餅乾等)，可以增強這種效果，就算是超加工食品。還有一點要指出的是幾乎所有的超加工食品都含有不符合自然比例的脂肪和糖份。因此 Mike Chan 提出當他自己和客戶接觸加工食品時要遵循的兩點規則：(1) 盡可能避免所有超加工食品。(2) 要記住即使是經過最低限度加工的單一成份植物性食品，如精米、意大利粉、麵條、麵包等，也至少會對飽腹感信號產生一定的影響，從而影響你的飲食習慣。

完美飲食必須讓你保持理想的身體成份組成

完美飲食的第二個特徵 / 要求是必須讓你保持理想的身體成份組成。身體組成是指個人的脂肪量和無脂肪質量，包括骨骼、水、肌肉、身體器官和其他組織。我們希望身體的非水體重(non-water weight)與瘦肉和骨骼一樣多，而不是過多的脂肪量。如果方法正確，吃天然食品將有可能幫助我們做到這一點。關鍵是定期攝取足夠份量的蛋白質，因為蛋白質是身體每天獲取原料進行自我重建的基石。

筆者最近也接觸到另一本談論長壽的英文書，是美國史丹福大學醫學博士的彼得·阿提亞(Peter Attia)著作的《Outlive——The Science of Art of Longevity》(中文譯本名《超越百歲——長壽的科學與藝術》)，書中也提到有一種宏量營養素，更需要我們去關注，而大多數人並未意識到這一點。它不是碳水化合物，也不是脂肪，而是蛋白質。隨着我們年齡的增長，蛋白質變得至關重要。

上一篇引述了一個古希臘神話提托諾斯的故事，因為愛上了他的、不會老的黎明女神厄俄斯向宙斯懇求讓提托諾斯永遠不死，可惜忘了要求「長生不老」，以致提托諾斯遭遇了「為生所棄，又遭死所拒」的命運，最後變成了一隻只會唧唧叫的蟋蟀，正是求生不得，求死不能。而另一希臘神話凡間美少女瑪佩莎(Marpessa)則在不老的太陽阿波羅和一名凡人男子伊達斯(Idas)中作出和厄俄斯同樣的選擇，揀選了凡人作為情人，為甚麼呢？

瑪佩莎是一位公主，她的美貌吸引了太陽神阿波羅和一位凡人王子伊達斯的愛慕，分別向她展開追求。伊達斯曾經向瑪佩莎求婚，但被她的父親拒絕了。後來伊達斯綁架了瑪佩莎，把她帶走，她的父親追趕不果，並在河中淹死了自己。而阿波羅也想得到瑪佩莎，並追趕伊達斯兩人，要帶走瑪佩莎。這時宙斯介入，並要求瑪佩莎在神和凡人之間做出選擇，她最終選了伊達斯，因為她推斷自己是凡人，阿波羅在她年老之際必會棄她而去。

據說希臘神話中的眾神之所以能永保青春與活力，是靠特殊的飲食——仙饌和神酒的滋養。我聽過露雲娜唱的一首相關的歌《傳說》，有一個女王在世上經過千載的風與霜，但她是吃甚麼永保青春的，則沒有提及。

百合淮山沙律 (2 至 3 人量)

材料：鮮百合 3 個、鮮淮山 1 條、杞子 20 克、鮮龍眼肉 20 粒、雞蛋 2 隻。

製法：洗淨材料，百合掰開，淮山去皮切塊，加少許橄欖油將百合及淮山炒熟待涼，杞子及龍眼肉用少許溫水浸軟，雞蛋焗熟後待涼剝殼切碎，把所有材料混合後即成。

功效：百合養陰潤肺，清心安神；淮山益氣健脾，益肺養陰；杞子滋補肝腎，益睛明目；龍眼肉健脾養心，補血安神；雞蛋滋陰養血；此食療有**養陰潤肺，補血安神**功效。

小貼士

上一篇引述陳永康教授《奇妙創造與人體奧秘選讀》一書中有關加工食品的論述，提到食物「添加劑」，包括天然或人造抗氧化劑，本篇繼續該論說下半部份。

如在乾果和果汁的製造中，生產商會刻意加入適量的二氧化硫，它擁有強的還原性質，可以減慢食物的氧化過程，也可抑制食物中微生物的滋長。由於植物油或動物脂肪的化學活性高，在氧氣充裕的環境下，容易進行游離基的反應(free radical reaction)，而形成「氧化腐臭」的現象(或味道)(oxidative rancidity)。例如薯片是青少年愛好的零食，製造商會在其中加入一種名為 BHT(Butylated hydroxytoluene)的人造抗氧化劑，去抑制和減慢這「氧化腐臭」的現象。其實使用天然的抗氧化劑如維生素 E，也可以同樣達到這防止油製食物腐臭的現象，但基於 BHT 的價格便宜和毒性低的原因，它是廣泛在食品中使用。

大家或者對「氧氣」在人生活所扮演的角色產生了一點的疑問，眾所周知「氧氣」一方面是維持生命的必需品，在缺氧環境下人、動物和植物都無法生存，但它也可以促進細菌生長從而破壞食物，亦會使油製食物變腐臭，這讓我對屬靈生活產生了一啟發：我們生活在世上，「物質」有如「氧氣」是生活的必需品，若我們因警覺性不高而沉溺在物質世界中，它會腐蝕我們的屬靈生命，聖經真理能發揮抗衡物慾的誘惑，可突顯其「抗腐化」的奇妙功能。使徒保羅勸勉我們：「不要效法這世界，只要心意更新變化。」羅馬書 12:1，是蘊含我們引以為戒的道理。

陳教授是一位虔誠的基督徒，在他的著作中不忘引述一些屬靈或聖經的智慧。筆者本身也是基督徒，也希望趁此機會宣揚聖經的道理，祈望聽眾不會見怪。