責任編輯：張佩芬
美術編輯：譚志賢

人體代謝排毒功臣：肝臟

俗話說「養肝就是養命」，因為肝臟是機體代謝的關鍵，負責人體內大部分的解毒和排毒，我們吃下的每一樣東西，每一杯喝下的水，包含藥物，都需要經過肝臟處理。但每天經由飲食、呼吸、皮膚接觸等管道進入身體的「毒物」，多不勝數，加上現代人普遍壓力大，更對肝臟造成負擔。

肝臟排毒的過程分為兩個階段。在第一個階段中，肝臟中的化學反應由以下三種方式來中和並排除毒素：

1. 將毒素排進膽汁，最後由糞便排出。
2. 讓毒素藉由尿液或汗水排出。
3. 將毒素轉換成中間產物，這種物質有可能比原本的毒素更具毒性。

一旦毒素轉換為中間產物，肝臟便開始進行第二階段的排毒過程，以解決中間產物的問題。在這個階段，肝臟會產生更多化學反應來中和中間產物的毒性，並使其變成水溶性物質。此階段完成後，被中和過的毒素便可透過尿液或汗水排出體外。

免疫力與肝臟功能相關

新冠肺炎疫情持續，不少人都想增強免疫力，或會進食不同的保健品，而免疫力的高低，其實與肝臟代謝廢物的功能息息相關。身體裏的免疫細胞消除有害物質後，產生的廢棄物質會經由肝臟代謝，繼而由糞便排出，而「含硫化合物」能協助肝臟代謝，有助提升免疫力。

因此，除了適時補充維他命C、D以及鋅等保健品，還可以多吃一些「臭臭的食物」，例如洋葱、大蒜、芫荽、韭菜、青葱等味道濃烈的蔬菜；因為它們含有豐富的含硫化合物，能讓機體保持良好的排毒功能，提升人們免疫力的同時，也有益肺部健康。十字花科蔬菜、海藻類等食物，亦有含琉化合物，可以適當進食。

另外，代謝掉的毒素會經由糞便排出，所以維持良好的排便習慣，多喝水、補充膳食纖維，讓排便通暢，也是保持免疫力的一個方式。

▲肝臟負責人體大部分解毒和排毒過程。

4類養肝食物

洋葱

功效：洋葱含有大蒜素、槲皮素、維他命C等營養素，具有抗菌作用，可以增強免疫力，並減少自由基的產生。

食用：洋葱經過充分加熱軟化後會產生甜味，適合加入雞蛋、豆腐、肉絲或各種蔬菜拌炒，讓大家同時攝取優質蛋白質及多元植化素，有效提升免疫力。如果喜歡生食洋葱，可以將其先浸泡於冰水中，以去除辛辣味。

大蒜

功效：大蒜所含的大蒜素具殺菌效果，可以調節免疫力，預防感冒。

食用：大蒜經過拍打後，內含的含硫化合物經過空氣會釋放大蒜素，所以食用前先不要去皮，用平底鍋烘烤大蒜成焦糖色後放涼剝皮，這樣可以減少生蒜的嗆辣感。大家亦可直接吃大蒜或加進其他料理烹調，這樣會更易入口。

海藻類

功效：海帶（見圖）、紫菜、珊瑚草、裙帶菜等海藻類，也是含硫氨基酸的攝取來源，且藻類含有豐富礦物質，例如碘、鋅、硒。微量元素在細胞運作中是不可或缺的一環，適當補充，能夠協助免疫系統正常運作。加拿大麥吉爾大學一項研究發現，褐藻所含的化合物能減少骨骼對放射性粒子的吸收。

食用：可以購買乾燥的紫菜或海帶，每次拿出需要的量，加水泡開，煮湯、涼拌都很方便，也能保存較長時間。

十字花科蔬菜

功效：西蘭花（見圖）、白蘿蔔、小棠菜、羽衣甘藍、芝麻葉等十字花科蔬菜，不僅含有豐富的維他命A、C、K，也有豐富的含硫化合物，具有很高的抗氧化功效。

食用：選擇多種顏色的十字花科蔬菜輪替吃，抗氧化營養素攝取將會更均衡。

保持排便暢通

補充膳食纖維，例如多吃蔬果

多喝水

趣趣地

▶小朋友在鄉村「復興少年宮」練習書法。新華社

寓教於樂

山東省桓台縣是鄉村「復興少年宮」試點建設縣之一。該縣依託青少年宮、科技館、婦女兒童活動中心和新時代文明實踐中心等，主辦鄉村「復興少年宮」，通過舉辦豐富多彩的活動，讓小朋友健康快樂成長。

▶成都參展商展示隨身式製氧機。中新社

醫療器械新品展覽

「第86屆中國國際醫療器械博覽會」日前在深圳國際會展中心舉行，分別展示醫學影像、體外診斷、醫用電子、醫用光學、醫院建設、手術室、消毒感控、醫用耗材、骨科、康復養老、醫療器械生產供應鏈等領域的創新科技產品。

今屆展會國際展區有來自德國、美國、加拿大、韓國、日本、英國、法國、以色列等19個國家和地區的代表，攜全球醫療器械新品參展，例如隨身式製氧機、4K數字化手術室、5G急救轉運系統設備等。

高血壓患者食療

藥食同源

高血壓是最常見的心血管疾病之一，也是腦中風最重要的危險因素。而血壓高低與腦出血和腦梗塞的發生風險密切相關，控制血壓可顯著降低腦中風的發病率。

根據衛生防護中心的資料，香港高血壓的總患病率隨年齡增長而持續上升，比例由15歲至24歲的4.5%，上升至65歲至84歲的64.8%。

冬季天氣寒冷之時，高血壓患者特別是中老年人，要預防因血壓控制不當而引發中風。從中醫角度來看，高血壓多屬於眩暈、頭痛範疇，病人在合理應用降血壓藥的同時，亦可以食療的方法來輔助治療，但須視乎病人的高血壓證型來採用適當的食療，例如肝陽上亢證型，病人表現為眩暈、耳鳴、頭脹痛、煩躁易怒、面色潮紅、失眠多夢、口苦口乾，他們可飲用枸杞菊花鈎藤茶。至於氣血虧虛證型，病人表現為眩暈、倦怠、懶言、面色萎黃或無華，或有心悸、失眠、食慾減退等症狀，他們不妨適量進食黃芪枸杞燉烏雞。

枸杞菊花鈎藤茶

材料：杭菊花10克、枸杞15克、鈎藤10克。

做法：所有材料以滾水沖泡，然後代茶飲用。

功效：清肝明目。

▲杭菊花有明目功效。

黃芪枸杞燉烏雞

材料：黃芪30克、枸杞15克、龍眼肉30克、烏雞500克，薑、鹽、味精適量。

做法：①烏雞洗淨。
②黃芪、枸杞、龍眼肉洗淨，放入雞腹內，用線紮好，放入鍋中，加清水1500毫升，放入薑，蓋上鍋蓋。
③大火煮開，改用文火燉2小時，以鹽、味精調味，即成。

功效：開胃健脾，益氣養血。

▲黃芪補益肺脾。

怎樣大幅降低癌轉移風險

研究發現

以色列特拉維夫大學一項新研究發現，高強度有氧運動增加了內臟器官的葡萄糖消耗，從而減少了腫瘤的能量供應，可將癌症轉移的風險降低72%。相關論文已發表在美國《癌症研究》雜誌上。

這項研究結合了人類監測數據及動物模型實驗。研究人員對近3000名健康志願者進行約20年監測結果表明，與不參加體育鍛煉的人相比，經常進行高強度有氧運動的人出現癌症轉移的概率低72%。在動物模型實驗中，研究人員發現，與不運動的對照小鼠相比，運動小鼠的黑色素瘤向肺、肝臟和淋巴結的擴散明顯減少。

他們認為，在人類和動物模型中，這種癌轉移的抑制與運動誘導的葡萄糖消耗率增加有關。

研究人員表示，肺、肝臟和淋巴結是癌症轉移的高發部位。在對這些器官的細胞進行分析時，他們發現當進行高強度有氧運動時，細胞內的葡萄糖受體數量會增加，這意味着增加葡萄糖攝入量使這些器官轉變成了有效的「能量消耗機器」，這就像運動過程中肌肉會消耗大量葡萄糖一樣。

他們續說，這可能是因為當進行高強度有氧運動時，內臟器官需要和肌肉去「競爭」葡萄糖資源。如果癌症進一步發展，內臟器官對葡萄糖的激烈競爭就會使得能量緊缺，那麼對癌症轉移至關重要的能量也會減少。因此，當一個人經常進行高強度有氧運動，其癌症轉移的風險也會顯著降低。

（新華社）