

# 白花豆鐵質含量高 有助抗衰老防貧血

白花豆，又叫荷包豆，也被稱為花豆，外皮純白加上是豆類當中營養價值相對較高的，所以被稱為「豆之女王」。白花豆含有豐富的蛋白質、維生素B1和B2、鈣、鎂、鐵及食物纖維，其鐵質含量是菠菜的三倍，血液中的紅血球成分是鐵和蛋白質，所以食用白花豆有助防止貧血。今期，就以這白花豆為主要食材，為大家烹調三款養生菜。

◆文、攝：小松本太太

白花豆的食物纖維含量是牛蒡的兩倍，食物纖維在大腸中，可以調節腸內環境並防止便秘，維生素B1和B2能抗衰老，鎂存在於全身的細胞和骨骼中，有助蛋白質合成、維持心臟功能、肌肉助收縮及血壓調節等功效。

最值得留意的是，白花豆所含有的抑制澱粉酵素，它能抑制碳水化合物被分解為糖分，並且有效地維持血糖水平，預防餐後升糖指數過高，抑制澱粉質的吸收同時幫助減少飢餓感，可謂養生膳食，適合用於需要管理體重及關注血糖水平的人士。



## 白花豆焗山藥

材料：白花豆 60 克、紅蘿蔔 20 克、山藥 200 克、薯蓉粉 20 克、碎芝士 30 克、油適量

調味：鹽少許、即磨胡椒粒少許



製法：

1. 白花豆放大碗內，注入清水 2 杯，浸泡一夜備用；（最少 6 小時）
2. 將已浸泡一夜的白花豆，放入電飯煲內，按煮飯鍵，煮妥回鍵後，以保溫功能、保溫 2 小時後取出瀝乾備用；
3. 紅蘿蔔洗淨去皮刨粗絲、山藥去皮以磨成山藥泥備用；
4. 取一耐熱盛皿掃油備用；
5. 將薯蓉粉加入山藥泥中拌勻，將 1/2 煮妥瀝乾的白花豆、1/2 紅蘿蔔絲及 1/2 碎芝士加入，下鹽調味拌勻後，倒入已掃油的耐熱盛皿內，把剩下的紅蘿蔔絲及白花豆鋪上，灑上碎芝士及即磨胡椒粒，放入多士焗爐以烤焗 15 分鐘至芝士融化熟透即成。



## 從「食療第一人」張悟本得覺悟

「藥補不如食補」的理念得到了很多人的認同，若能少跑醫院靠食補來維持健康，對老百姓來說，本來是一件好事。

然而，在 2010 年，一位號稱「中國食療第一人」的食療養生專家「張悟本」橫空出世，並迅速火爆起來，在一檔節目中，張悟本自稱出身於中醫世家，祖上四代從醫，他 6 歲就隨祖父親學醫。長大後，更是進入北醫大深造，自創出「張氏食療理念」，並自稱「神醫」。

張悟本的履歷以及多次表示自己是「衛生部首批高級營養專家」，讓很多觀眾都信以為真，張悟本侃侃而談，講述自己用「食療法」治癒了多名糖尿病、高血壓，甚至是心臟病患者。

在張悟本的「著作」《把吃回來的病吃回去》中，明文寫到：「要用綠豆湯養肝」，同時他又以多位被他「治癒」的患者為例，表示

## 白花豆銅鑼燒

材料：白花豆 100 克、糖 30 克、熱香餅粉 75 克、蛋液 20 毫升、豆漿 60 毫升、日本沙律醬少許

製法：

1. 白花豆放大碗內，注入清水 2 杯，浸泡一夜備用；（最少 6 小時）
2. 將已浸泡一夜的白花豆，放入電飯煲內，按煮飯鍵，煮妥回鍵後，以保溫功能、保溫 2 小時後取出瀝乾備用；
3. 將白花豆外皮去掉、用研磨器把豆搗碎成蓉備用；
4. 白花豆蓉放入易潔平底鑊內、灑上糖、以中火加熱至糖融化後盛出放在棉布上揉搓成白豆沙；（加熱時注意不要燒焦）
5. 熱香餅粉、蛋液及豆漿拌勻成粉漿備用；
6. 取 20 克白豆沙分成 8 小份備用；
7. 燒熱章魚燒模具、塗上沙律醬、把粉漿注入章魚燒模具的 16 小格內，加熱至半凝固時，其中的 8 小格置入白豆沙，用竹籤把沒有白豆沙的半凝固粉漿挑出蓋在置有白豆沙的粉漿上，繼續加熱至凝固即成。（注意調整位置以免過火）

## 海苔白花豆

材料：白花豆 40 克、青紫菜粉 3 湯匙、鹽 1/4 茶匙

製法：

1. 白花豆放大碗內，注入清水 2 杯，浸泡一夜備用；（最少 6 小時）
2. 將已浸泡一夜的白花豆，放入電飯煲內，按煮飯鍵，煮妥回鍵後，以保溫功能、保溫 2 小時後取出瀝乾，逐粒排列在平盤上，置於通風位置約 1 小時風乾備用；
3. 青紫菜粉與鹽拌勻成調味備用；
4. 將風乾妥的白花豆沾上調味，放入多士焗爐，烤 15 分鐘，取出即成。



## 脊醫談網球肘



問：什麼是網球肘？  
答：網球肘其實是個俗稱，正式的醫學學名是「肘骨外上髁炎」，屬於肌腱發炎產生的疼痛。

問：網球肘在香港以至全球屬普遍嗎？  
答：根據一份 2006 年的醫學文獻，全球約平均每一千人，就大概有十三人患上網球肘。

問：網球肘的成因是什麼？  
答：主要是由於手部和手腕重複或過度地活動，或經常錯誤用力，令相關的肌膜勞損發炎，引致外肘疼痛。

問：哪些運動屬高危險運動？或經常做什麼動作會引致？  
答：網球肘顧名思義是跟網球有關，因前臂外側的肌肉較內側少和弱，在打網球的反手拍動作時錯誤或過度用力時，便會引起網球肘。但除了打網球外，也有很多日常動作過度重複，或用力不當，例如使用電腦滑鼠、鍵盤打字、手提電話、切菜或肉、煮食、駕駛等都有機會引致網球肘。

問：什麼人屬高危險？年紀、身形、體重會影響嗎？  
答：以往較易患上網球肘的職業，如網球員、木匠、瓦工、園丁、廚師、牙醫及小提琴家等，但現在此症多見於長期使用電腦工作、家庭主婦、清潔及建築行業的人。在年齡方面，通常發生在 30 至 50 歲人士身上，但如果平時需要大量使用前臂的人，則可能在任何年齡發生。而身形或體重一般不屬於致病原因，但有研究指，吸煙者及糖尿病患者的患病風險較大。

問：當發生當下，應如何處理？  
答：如果發生痛症，當然最好盡快求醫，請專業的醫護人員檢查及治療。因為手肘痛也有可能是其他的問題，如肌肉拉傷，撕裂性骨折，橈骨錯位，甚至是頸椎神經受壓引起的神經根病變。

問：會出現什麼病徵？可以解說過程嗎？  
答：臨床症狀包括：手肘外側疼痛，有時痛楚會伸延至手腕伸肌位置，手腕或手指伸展向上的動作會引發手肘痛，提取重物時前臂感到疲軟無力，日常活動如開樽蓋、開門、切菜、拿起杯子、使用滑鼠等皆受影響，手肘和手腕會有僵硬情況等。

問：網球肘會自行癒癒嗎？或需要什麼治療？需要多久康復？  
答：如果停止一切前臂重複性動作及長期休息，網球肘有機會自行癒癒的，但沒有接受正式的治療，比較容易復發。治療方面可透過藥物消炎止痛，嚴重的可考慮注射消炎類固醇甚至外科手術處理。在脊醫方面，會先檢查患者，排除是其他病後，透過手法治療矯正錯位的位置，放鬆黏連的軟組織，根據患者情況配合如冷/熱敷、電療、超聲波或衝擊波去治療患處。經過正式治療及休息，患者一般在兩至三週內感到舒緩，八至九成的患者在 12 至 18 個月內症狀改善甚至消失。

問：曾患有網球肘，之後會再容易復發嗎？  
答：會，因為受傷了的位置一般都會比受傷前脆弱，如果患者沒有接受正確的治療，或治療後沒有得到足夠的休息，及改變重複性動作或錯誤的習慣，不但會復發，痛症也不會有太大的改善。

問：有什麼方法預防？  
答：改變日常工作或生活的姿勢，避免長時間重複過度做同一動作，適當時候需要休息才繼續；減少相關工作量，或用別的工具代替使用前臂，使用護肘及進行肌肉復康訓練強化已受傷的肌肉。

問：個案分享？  
答：A 先生是位入行一年的燒味師傅，他每天都需要在餐廳廚房工作約十小時，工作主要是切割燒味及準備外賣。在最近半年他發現右手手肘疼痛，但沒有任何意外受傷。最初他自行買止痛藥及貼止痛貼處理，但發現痛楚沒有改善反而越來越痛，痛楚蔓延到前臂，後來去做了些手肘方面的治療，還是沒有很大的改善，同時也開始有頭痛的問題，決定前往找脊醫求醫。

脊醫檢查後，發現 A 先生除了網球肘外，因他處理食物時長期低頭，同時引起了一些頸椎的神經根病變。脊醫除了治療手肘外，同時也為他處理頸椎的問題，經過 2 至 3 個月的治療，頸跟手肘的痛楚已有改善，之後 A 先生也根據脊醫的建議加強前臂肌肉的復康訓練，以及改用一些比較輕的刀具和改變了切肉砧板的位置及高度，約一年左右的治療他已經有 80%-90% 的康復。

## 全新保健養生概念 結構及健康護理中心

根據世界衛生組織 (WHO) 及國際疼痛學會統計，每五名成年人就有一人有慢性痛症，而在生活步伐急促的香港，我們經常因忙得透不過氣而忽視腰酸背痛等身體警號甚至痛症問題。這些問題不但會造成心理困擾及內疾，更會影響體態及儀容，問題的源頭其實與人體結構及身體組成成分息息相關，故此睿心 Wise & Heart 成立全港首個以結構為治療之本的結構及健康護理中心，日前進駐荃灣區心臟地帶，以木系簡潔北歐風設計，提供超過 2,000 呎的舒適空間，由內到外全面地照顧顧客，擁有從容的精神及健康美態。

其專業醫療團隊由註冊中醫師、結構治療師、體態護理師及伸展治療師組成，致力宣揚人體結構概念及日常保健養生的需要。除了疼痛與結構有關的問題，呼吸系統、體態畸形等問題亦有可能與結構有着莫大的牽連。因此，我們必須從今天開始了解身體結構的理療及保養。

為慶祝開幕，中心現在為顧客免費提供近年受到年輕一代追捧及流行的精準身體成分分析，讓顧客都能了解自己身體狀態，包括體脂、內臟脂肪及肌肉量等不同身體數據，從而作出精準的治療及護理。此外，追求更全面分析的客人更可進行中醫問診、頸椎及脊椎側彎等檢查，深入詳細了解因結構問題而引起不同痛症或影響內臟功能的疾病。

聖誕將至，除了預備禮物給親朋好友，更應好好慰勞一下辛勞了一年的自己。中心的復位/伸展治療師，分別有不同重點療程選擇：姿勢重整、運動伸展痛症治療。當中，專業中醫師或結構治療師會先為顧客進行身體成分分析，繼而找出姿勢問題或痛點源頭，然後以專業手法去修復/伸展身體結構患處，讓痛症得到有效診治，舒緩並去除身體因繃緊/痛楚而帶來的不適和困擾。

