

青木瓜含豐富多酚 促進新陳代謝抗衰老

青木瓜是未成熟的水果木瓜，在泰國、越南、菲律賓及日本沖繩都會以此入饌，青木瓜在東南亞國家是頗受歡迎的養生食材，其入口的感覺近似土豆與蘋果，味道清淡，烹調容易。青木瓜含有豐富的多酚、維生素A和維生素C、胡蘿蔔素、異硫氰酸酯和葡萄糖苷酸等抗氧化成分，其所含的多酚是紅葡萄酒的7.5倍，多酚的抗氧化作用，具有抗衰老功效。今期，就以青木瓜為食材烹調幾道養生菜。

文、攝：小松本太太



其中，葡萄糖苷酸等成分據說有預防疲勞和肥胖的作用，並且可以促進生長激素的分泌，維生素C有助肌力，是膠原蛋白的生成中不可缺少的營養素，木瓜含有一種獨特的木瓜酵素，這種酵素會隨著木瓜轉趨成熟而減少，因此青木瓜的木瓜酵素較成熟的水果木瓜多，木瓜酵素有強化免疫力的功效，亦具有高效的分解蛋白質成分功能，能幫助消化，酵素在人體內的作用正是促進新陳代謝，而且木瓜酵素可以在高溫下仍能發揮出分解蛋白質的功效，所以用青木瓜來配合烹調需要熬煮的肉類時，可以縮短時間，同時還有分解脂肪和糖分的作用。

青木瓜炆牛筋腩

材料：青木瓜200克、牛筋腩500克、日式湯包2個
調味：糖2湯匙、味醂2湯匙、醬油2湯匙、日本清酒2湯匙



製法：
1. 青木瓜洗淨切開去籽，將部分外皮削去成斑馬狀後切滾刀塊備用；
2. 鍋內注水3杯，加入牛筋腩後，大火加熱到沸騰，牛筋腩血水滲出，表面退生後取出（鍋內的水會變得混濁並且有浮沫，正常現象。）；
3. 將表面退生的牛筋腩用清水沖洗乾淨後瀝乾備用；
4. 取一小鍋注水4杯燒至沸騰，將日式湯包放入煮約2分鐘後取出湯包成日式高湯；
5. 將調味加入日式高湯內拌勻成煮汁；
6. 把備用牛筋腩及青木瓜放入鍋內，注入煮汁，大火加熱至沸騰後轉小火煮約90分鐘至牛筋腩熟軟即成。



昆布炒木瓜

材料：青木瓜100克、鹽昆布3克、油2茶匙、白醬油1茶匙



製法：
1. 青木瓜洗淨去皮、切開去籽後，切成約1/2厘米片狀備用；
2. 燒熱鑊，下油加入青木瓜及鹽昆布拌炒均勻後注水3湯匙，蓋上鑊蓋燜約1分鐘至木瓜軟熟後加入白醬油調味即成。



木瓜柚子沙律

材料：青木瓜100克、日本柚子1個、罐頭吞拿魚2湯匙
調味：糖1/2茶匙、泰式酸甜醬1/2茶匙、醋1茶匙



製法：
1. 調味拌勻備用；
2. 青木瓜洗淨去皮、切開去籽後，用刨菜板刨成粗絲放入大碗內備用；
3. 削出日本柚子黃色外皮切碎，切開日本柚子榨出汁液，放入大碗內與青木瓜絲拌勻後靜置約10分鐘；
4. 加入去掉汁液的罐頭吞拿魚、淋上拌調味即成。



香港註冊中醫師 楊沃林

祝由術

在古代，人們相信「萬物有靈」，原始先民對大自然有一種原始崇拜，出於原始崇拜，先民創造一系列所謂的巫術，原始巫術是一切術數得以形成的真正原因。

最初的咒語起源於古代巫師祭神的祝詞，黃帝時期曾設官職祝由，符咒是人們將自己的希望向神靈訴說的工具，並依靠強大的意念力試圖改變境遇的媒介。

符乃神佛之法令，符代表精神意念力、意念與精神空間，符的效應主要來自意念波的存在，施符者的墨水、咒語和手印等都是在加強意念，此意念與次元波產生抗衡作用，減少不當的次元波的干擾。

道士和方士看來，符是溝通人與神的秘密法寶，所以不是隨便可以亂畫的，故有所謂「畫符不知竅，反惹鬼神笑；畫符若知竅，驚得鬼神叫」的說法。畫符的方法成百上千，有的要掐訣存想神靈隨筆而來，有的要步罡踏斗，念動咒語……就是在鋪紙研墨、運筆等方面都十分考究，其程序之複雜，方法之繁瑣，足令善男信女們頭暈目眩。

拋去一切迷信的外衣，我們會發現符咒有其科學依據，而它也不應該被全盤否定，畢竟它來源於人們對美好生活的追求。

祝由之術存在已久，幾可追溯上古。《黃帝內經素移精變氣論篇第十三》：「黃帝曰：余聞古之治病，惟其移精變氣，可祝由而已。」說明祝由是上古時期的一種治病方法，是中醫的一個重要組成部分。

唐王焘《外台秘要》收載「祝由科」，說明最遲在唐代，祝由已成為中醫體系獨立一科，例如明代太醫院設醫術十三科：祝由十三科。

明代名醫張景岳說：「今按摩、祝由二科

失其傳，惟民間尚

有之」。

祝由科的內容極為豐富，在古時候，在缺醫少藥的環境中，以圖示意，以咒代藥，以符接通信息是最簡單的醫療保健方法。這是古人發現的一種人與宇宙相溝通的能量符號，掌握了這種神秘的能量符號，就可以定向調動宇宙場，為人親身健康服務。

祝由治病是傳統醫學的組成部分，早在《黃帝內經》中就有祝由十三科的治病方法。由於歷史的原因，祝由治病一直只在民間秘密流傳，被極少數人掌握應用。

祝由有一種信息物質的存在，有穿透性。祝由各有門派，一般都是咒語，古言符號，真言同用，符是符號語言，咒是語言符號，互依互存，相得益彰。

早期的道教沒有塑像，就是一個排位，寫一個天尊聖號，我們存思用的。之後演變成這樣子有形的，可以看得到的，可以瞻仰的塑像。無論他是泥塑的還是玉器做的，木頭雕的，在此時此刻它包含的是人對於神明內心的一種恭敬。也就是說外在的相只是教化工具，為了方便眾生，為了度人用的，是它整個道教的教化方式其中的一個部分。

當你心存神明的時候，這個教化就起了作用，心中的神明自然就會和你溝通。能否感應神明，只在一念之間。這一念有感就有應，這一念無感就無應。可是神不因人相信或不相信而存在或不存在。神是互古以來永恒存在的，是一個客觀的，不因人的信和不信而發生改變。



祝由術



「媽媽手」不一定只有媽媽有

問：什麼叫媽媽手？
答：媽媽手是個俗稱，也是香港非常常見的都市病，正確的醫學上稱為「狹窄性肌腱滑膜炎」，又稱「狄奎凡氏症」。



忻銘熹醫師

問：成因是什麼？患處在哪裏？
答：醫學上並沒有有一個明確成因，但大部分個案都是因長期過度使用手腕和重複涉及腕關節上的橈骨和尺骨，刺激使手背橈側（靠拇指側）肌腱周圍的腔室腫脹，壓迫到伸拇短肌及外展拇長肌的肌腱和滑膜，使通道變狹窄，肌腱和滑膜發炎腫脹，腕拇指側出現疼痛，嚴重時會造成肌腱沾黏，大拇指及手腕的活動受到限制。

問：什麼人特別易患上？媽媽相對多才叫媽媽手嗎？
答：由於大家都統稱為媽媽手，就被誤以為只是媽媽或家庭主婦才會患上這病症，其實媽媽手高危險群不只限於女性或家庭主婦，以下類型人士也是比較容易患上媽媽手的，如新任父母、長期使用手機或平板電腦、長期使用針織或縫紉人士、捧餐員、髮型師、水喉工匠、長期使用滑鼠鍵盤的文職人員、高爾夫球手等。

問：可以怎樣預防？有沒有建議每天如何鍛煉？強化什麼位置有助避免？
答：要避免受「媽媽手」困擾，預防當然勝於治療，平日除了避免過度及重複使用拇指外，亦可不時進行舒緩動作，伸展相關肌腱。

動作一：
把手放在桌上，手掌朝上。舉起拇指和尾指，並以拇指尖輕輕按下尾指尖，令拇指根部及手腕有伸展感覺。保持動作6秒後放鬆，重複10次。
動作二：
伸出手臂並作握拳狀，把拇指彎曲到掌心，用另一隻手輕輕將拇指和手腕向下伸展，令手腕近拇指處有伸展感覺。保持動作15至30秒後放鬆，重複2至4次。

問：玩手机或平板電腦易出現症狀嗎？
答：當我們單手使用手機或平板電腦時，很多時候都是用拇指來觸控屏幕，其餘手指會跟手腕緊繫，用手來固定機身，長時間這樣使用，讓手指及手腕過分用力，便會有機會引起媽媽手，甚至腕管綜合症等問題。

問：一般會出現什麼病徵？再嚴重者會出現什麼問題？
答：患者手腕靠拇指的側面會覺得疼痛，而屈曲拇指、扭動手腕、握拳或抓握時令到肌腱繃緊，疼痛會加劇，手腕靠拇指的部分亦會有腫脹的情況。如果不加以理會和進行適當的治療，疼痛會蔓延到整個拇指或延伸到前臂部分。患者日常生活及工作亦會受到影響，例如一些扭動手腕的動作，如扭毛巾、單手持手機、打字、使用滑鼠甚至拿購物袋也會感覺到痛楚。一般來說，早上的症狀通常最為明顯，活動一段時間後痛楚會減輕，但疼痛會隨著繼續重複一些拇指/手腕的動作再次加劇。

問：怎麼才能痊癒？會復發嗎？
答：當發生痛症時，應盡快找專業醫護人員檢查及治療，可先盡可能避免去做一些重複的手腕/拇指動作，讓發炎的部位得以休息，如果出現腫脹，可嘗試冰敷消腫。在治療方面，可以透過消炎止痛藥物來舒緩，嚴重一點的可接受類固醇注射來消炎止痛，但比較嚴重的情況，可能要透過外科手術處理。
在醫治方面，一般先為患者進行詳細檢查，排除其他病症後，用手法治療來矯正錯位的關節，放鬆附近的肌肉和軟組織，根據病情配合如冷/熱敷、超聲波、電療或衝擊波來治療，一般經過正確治療及充分的休息有關關節，1至3個月內都可以大有改善或痊癒。但如果病人沒有給予休息，病情不但沒有好轉，之後也會很容易復發。

食得健康

文：Health

日本流行御結減肥大法 抗性澱粉助燃脂減重

打破迷思，減肥都食得飯？當大家以為減肥要戒澱粉，原來日本正流行「御結」（普通稱飯糰）減肥大法，標榜食飯都減肥。最近，就有註冊營養師設計出以華御結口味眾多的御結為主角的減肥餐單，強調一日三餐只要吸取正常熱量便可輕鬆減肥，是上班族可試的懶人減肥法。

近年，不少人認為白飯屬精緻澱粉，既高升糖指數又容易令人發胖，因此提倡戒澱粉或減澱粉來減重。但白飯作為和食中的主角，要日本人減少吃米飯實在不容易，因此御結減肥法就正好同時滿足食慾，又可輕鬆達至減磅效果。當中的減肥關鍵在於御結中所含的抗性澱粉，當米飯在煮熟後重新放涼，當中已經糊化的直鏈澱粉會漸漸變回生澱粉的結構，形成比白飯和糙米飯更高的抗性澱粉，抗性澱粉作為難以被人體酵素消化的碳水化合物，與水溶性膳食纖維相似，可以減低一天熱量攝取接近10%。「研究顯示，在24小時內攝入48克或以上的抗性澱粉，可以減低一天熱量攝取接近10%，有助於管理代謝病和控制食慾。」

而御結更含有5%抗性澱粉，比零澱粉的情況下燃燒的脂肪多出高達23%。「在餐中加入5%的抗性澱粉，餐後燃燒的脂肪比沒有澱粉的情況下燃燒的脂肪多23%」，有助燃脂減重，輕鬆達至減重的效果。由於抗性澱粉不會在小腸中消化，亦是腸道微生態中益生菌的食物來源，除可增加飽腹感，管理食慾，更可控制血糖，幫助排清宿便，展現御結減肥法的神奇魔力！

註冊營養師建議御結減肥餐單

為實現御結減肥法，註冊營養師團隊安曼營養特別設計5日御結減肥餐單，當中推薦以華御結100%日本米製作的「御結」為主搭配出一日三餐減重餐單，透過御結米飯產生抗性澱粉以燃脂減重，既無需挨餓



有營養師建議御結配合湯品，有助減肥。

同時維持均衡營養吸收。餐單除了包含各款口味的御結，更加入全新升級的日式自家製湯品，如高纖低卡的六種野菜鹽麩番茄濃湯，以及濃郁幼滑的和風骨膠原雞丸豆腐湯，另有鹽味半熟溏心蛋、日本甜薯、胡麻菠菜等營養單品，適合一眾上班族以豐富多變的和式美食輕鬆達至控制體重的效果。



營養師5日飯糰減肥餐單



5日飯糰減肥餐單例子