

開果有益 FOOD

撰文：昌 攝影：張福宏 場地提供：德國寶
特別鳴謝：以下蔬果汁食譜摘錄自吳永志博士
《不一樣的自然養生法》

大自然之奇妙，在於每個個體都有其角色及功能，若然配搭得宜，隨時能造出驚人的效果。自然醫學在美國及台灣相當盛行，奉行以最天然的食品來造就食療配方。市面上雖然有很多標榜天然的食材，不過，試問有甚麼比起自家製來得更安心。

強身蔬果汁

FOCUS

如果告訴你，只需用一些簡單的蔬菜及生果製成果汁，有可能收防癌之效，相信大家也找不到拒絕的理由吧；就算閣下半信半疑，但大不了也只是一杯鮮榨蔬果汁，正所謂「有病醫病、無病強身」，喝下去，無壞吧！

強化肺腸蔬果汁

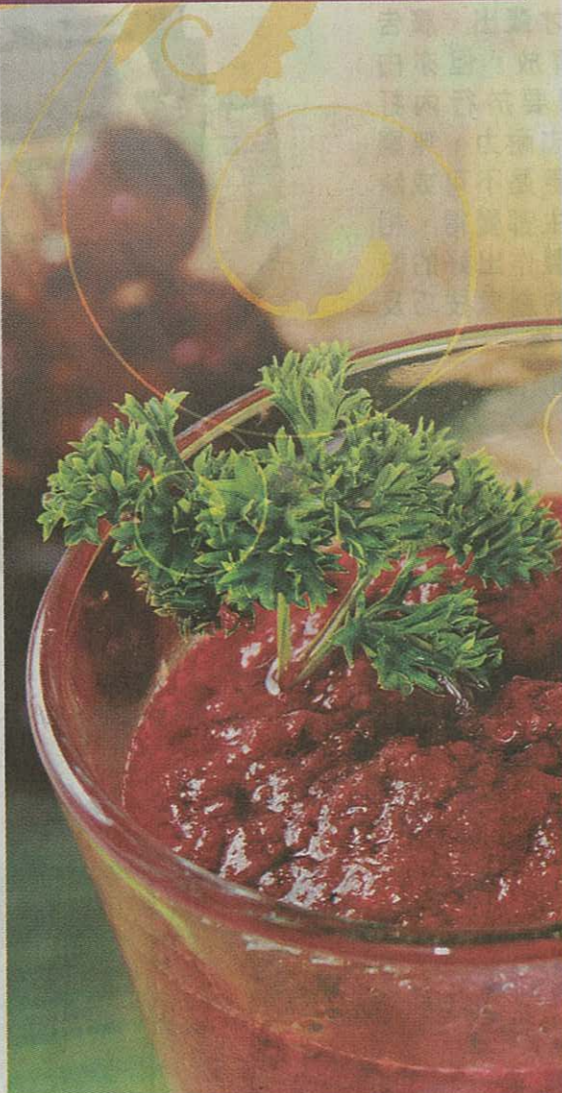
功效：強化肺功能和大腸功能。
味道：酸甜開胃。

- 材料：蔬菜：小型紅色紅菜頭1個
白色花椰菜1/2杯 (120克)
胡蘿蔔2條
洋蔥1/2杯
- 水果：番茄2個
新鮮藍莓1/2杯
黑葡萄10粒
- 配料：蒸餾水(暖)2杯
老薑5片
巴西利1/4杯
枸杞3大匙
白芝麻3小匙
迷迭香少許



- 牛油果1/2個
檸檬1個
火龍果1/2個
蒜頭1小瓣
香菜1/4杯
薑黃1/2小匙
亞麻子3小匙
薄荷葉4葉
- 做法：
1) 所有食材洗淨；紅菜頭去皮切塊；花椰菜不去莖切塊；胡蘿蔔及番茄切塊；洋蔥切碎備用。
2) 牛油果去皮不去籽；黑葡萄連皮及籽；檸檬去皮，保留白色纖維及籽；火龍果去皮切塊；香菜及巴西利切碎。
3) 把溫的蒸餾水倒入三萬轉以上的蔬果機內，再放入所有蔬果及配料，一同攪打成汁，即可飲用。

注意事項：
薑黃是中藥材，也是咖喱的主要香料，各大超市都買得到。薑黃具抗菌作用，對肝臟有益，能刺激膽汁，分解油脂；最新研究更指出，薑黃可以預防老人痴呆症。



強化免疫蔬果汁

功效：強化免疫及自癒系統。
味道：酸甜微帶苦味。

- 材料：
- 蔬菜：胡蘿蔔2條
粟米1/2根(黃、白皆可)
- 水果：番茄2個
蘋果1/2個
橙1/2個
葡萄柚1/4個
檸檬1個
- 配料：蒸餾水2.5杯
乾紫菜1/4片
白芝麻2大匙



- 做法：
1) 所有食材洗淨；胡蘿蔔及番茄切塊；粟米只用削下來的粟米粒；蘋果不去皮也不去心，切塊備用。
2) 葡萄柚、橙及檸檬削去外皮，保留白色纖維和果肉的部分，籽也要保留。
3) 把蒸餾水倒入三萬轉以上的蔬果機內，並將所有蔬果連用配料一同放入，攪打成汁，即可飲用。

注意事項：
• 日常保健，早晚前一小時各兩杯，一日至少四杯蔬果汁；為提升自我痊癒能力，患病和已癒者每日需飲用至少六杯，以飲入植物生化素來供給，強化自身免疫和自癒系統。
• 正在服用降膽固醇藥的患者，不宜飲用此道蔬果汁，因為柑橘類的水果會稀血和降膽固醇，會引發降膽固醇藥物的後遺症。

吳永志博士健康秘笈



芝麻

含珍貴的芝麻木質素，
可防止維生素E、C被氧化

芝麻(Sesame)含有許多基本油酸，如植物生化素芝麻醇(Sesamol)，其可提昇維生素E(14)的功效，尤其是維生素E中的γ類(15)，不僅能防止自由基破壞，並能減少自由基數量。一又

如果咳嗽，可用羅漢果加紅棗、甘草、蜜棗、薑、黑胡椒粉加蒸餾水，配以上述材料煮湯，煮好後再加入枸杞，即可熱飲。另也可將雪蛤加薑及海鹽少量，一起燉煮。

吳永志博士健康秘笈



薑

每日吃一小杯薑蓉，
健康防癌

薑母(Turmeric)含有一種很強的植物生化素叫薑黃素(Curcumin)，能抑制環氧酶2(COX2)，環氧酶2會帶來關節炎、細胞發炎以及癌症。薑母還可以讓出軌細胞(10「自我滅亡」(Apoptosis)、防止血管增生，抑制癌細胞藉由血管增生而擴散；另外，薑母也有抑制血小皮積聚，防止中風的危險。

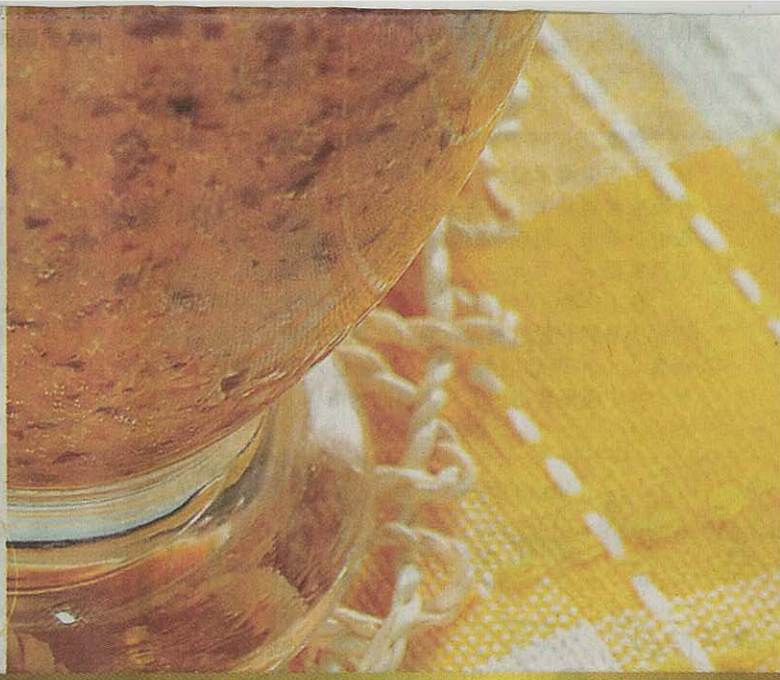
至於為什麼特別強調是薑母，乃是因為醫學的研究報告都是以薑母為對象；當然，一般的薑也應有同樣的效果，只是薑的薑黃素比不上薑母那樣多而已。

薑還能舒緩許多症狀，從暈車、暈船到暈機、消化不良到偏頭痛，都能發揮療效。古代羅馬人行軍，身旁甚至都會帶一塊薑，作為保健之用。

最重要的是，如果能養成每日服用一小杯薑蓉(即把薑洗淨後，連皮一起磨成碎末)的習慣，不管是將它加入蔬果汁、湯或飯之中，不僅能防止身體發炎、消除胃氣、降低膽固醇，還能幫助血液循環，進而降低罹患癌症的機率。

食用小秘訣

只要把薑削皮後切成薄片，再用熱水稍稍燙過，趁熱時泡在有機蘋果醋、少許甘草粉和海鹽所混合成的甘醋汁裏，就成了醋漬薑片，非常開胃爽口，且具有殺菌與幫助消化的雙重效果。此外，泡過生薑的甘醋汁還可以拿來加開水飲用，因為醋能恢復精力、消除疲勞、增進食慾，也可以防止高血壓，延緩皮膚老化。



之麻取珍貴的營養素是芝麻素(Sesamin lignan)，也是一種植物性化學成分，可以防維生素E、C被氧化，並能抑制膽固醇和脂肪，防止動脈硬化，減少罹患癌症、心臟病的機率，同時具有抗癌效果。

芝麻還可以減少肝臟製造還原抑制劑(HMG-COA)，從而降低膽固醇的產量，並提升好的膽固醇。此外，芝麻因含有豐富的蛋白質與不飽和脂肪酸，所以能保持血糖穩定；加上所含豐富的礦物質，如鈣與鎂有助於骨頭，其他營養素則能美化肌膚，幫助潤滑大腸，利於排便，延緩老化，因此芝麻可說是極佳的美容聖品。

食用小秘訣

芝麻連皮薄膜一起吃不容易消化，最好能壓碎磨碎後再吃，不僅能聞到迷人的香氣，更有助於人體吸收。建議可把磨碎的芝麻粉和蜂蜜一起攪拌，當成果醬塗料或沙拉醬使用，保證能得到芝麻百分之百的好處。



吳永志博士小檔案 Profile

吳永志博士出生於中國，原本學習西方醫學。三十年前，他不幸患了肺癌三期，用傳統西醫治療，依舊被宣告放棄，轉用生機飲食及自然療法，癌症才得康復。於是毅然放棄傳統醫學，轉繼續深造另類醫學，並於美國獲得自然療法及營養學博士學位。抗癌重生後，立志推廣獨到的自然養生保健之道，足跡遍及二十多個國家，其著作《不一樣的自然養生法》在台灣十分暢銷，並掀起一股蔬果汁養生熱潮。吳博士將於6月親自來港，主持「不一樣的自然養生法」健康講座，對生機飲食及自然療法有興趣的讀者萬勿錯過，購票詳情可致電31 288 288，或到快達票網站www.hkticketing.com 瀏覽。

下星期五預告
排毒美膚蔬果汁
愛美之士萬勿錯過

必先利其器 轉數要夠快

人腦的轉數當然要夠快，但原來攪拌器的轉數亦一樣要夠快。自然醫學派的研究指出，蔬果中最有營養的物質名為植物生化素*(Phytochemicals)，也簡稱植化素，它們大多存在於植物的皮、根、莖、核。如果用一般榨汁機，其實只可以榨取到果汁及果糖，但最有營養的部份通常就是被大家丟棄的纖維渣。因此，只有選用極高速的食物處理器，方可以將蔬果的纖維和種子打成細小微粒，然後混入果汁之中，飲用時方能完完全全地吸收蔬果中的植物生化素。一般不夠高速的榨汁機，完成時可能會令蔬果汁變暖，味道怪怪兼可能會影響療效。更何況，高轉速的食物處理器能將蔬果完全磨成汁，飲用時不用隔渣，更毋須像一般榨汁機般要拆除配件方能清洗，最適合「懶到出汁」的香港人。

(*註：下期將介紹被譽為是健康之匙的植物生化素。)



送 吳永志博士暢銷養生書籍 《不一樣的自然養生法》

現凡選購德國寶至「營」纖纖機 (PRO-6)
即可憑本券換領《不一樣的自然養生法》乙本。

換領券使用細則：

1. 本優惠適用於在下列地點購買之德國寶至「營」纖纖機 (PRO-6)：
 - 德國寶土瓜灣或灣仔廚櫃及電器陳列中心
 - 德國寶廚櫃陳列專櫃
 - 指定德國寶巡迴路演
 - 指定德國寶分銷商
2. 書籍換領地點：德國寶廚櫃及電器陳列中心 (土瓜灣：九龍土瓜灣馬頭角道116號新寶工商中心高層地下2-4號室 灣仔：香港灣仔摩利臣山道22號)。
3. 每選購1部PRO-6只限換領書籍乙本，換領時必須出示本券及購買發票正本。
4. 本券不可兌換現金或與其他優惠同時使用。
5. 本券有效期為2010年5月7日至7月31日。書籍數量有限，換完即止。
6. 如有任何爭議，德國寶將保留最終決定權。

查詢優惠詳情，請致電2773 2888，或瀏覽網址www.germanpool.com。



至「營」纖纖機 PRO-6

專業高速健康食品處理器

保健
防癌 纖維



GERMAN POOL 德國寶

以《不一樣的自然養生法》理念度身訂造
實現吳永志博士的養生蔬果汁製作秘訣

養生之選：特設一按式「蔬果鍵」，內置以吳博士理念度身訂造之養生蔬果汁攪拌程式，有助預防癌症、高血糖、高血脂及高血壓

極高轉速：將蔬果纖維研磨至與水相融，釋放出植物生化素

功能特多：一按即製蔬果汁、糖水、豆漿、沙冰、濃湯、醬汁及嬰兒食品

操作靈活：全自動操作，並可隨時調整時間及速度

超大容量：2公升特大耐溫容杯，自由配搭各種食材，冷熱隨意

安全可靠：耐用日本進口高碳鋼刀片，永久保用，並特設雙重安全保護裝置

德國寶贊助「不一樣的自然養生法」健康講座
吳永志博士分享防癌防三高祕方

日期及時間：2010年6月5日(六) | 9:30am-4:30pm

地點：荳洲悅來酒店5樓宴會廳

主講：吳永志博士 (Dr. Tom Wu) 美國自然療法及營養學博士

講座詳情：www.germanpool.com/drtomwu

查詢熱線：8200 0043

票價：\$500 | 購票：快達票 www.hkticketing.com 或致電 31 288 288

德國寶客戶購票折扣密碼：GP0605

高級廚櫃及電器陳列中心

九龍土瓜灣馬頭角道116號

新寶工商中心高層地下2-4號室 T. 2773 2888

香港灣仔摩利臣山道22號

(南洋酒店對面) T. 3110 2030

特約廚櫃陳列室

九龍黃埔花園第五及

第六期吉之島百貨G/F T. 2362 7033

香港銅鑼灣康怡廣場

南座吉之島百貨3/F T. 2535 6629

www.germanpool.com