

FOOD 開果有益

撰文：昌 攝影：張福宏
場地及產品提供：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食材，不過，試問有甚麼比起自家製來得更安心。

FOCUS

除減肥外，排毒美顏應該是女士們另一項終生事業。市面上所有排毒美顏產品都會標榜其天然成份，可見「天然」才是關鍵所在。動輒數千元的「so call」天然化妝品若能叫你奉若神明的話，一杯具備排毒美顏功效的全天然的蔬果汁，你不會不信吧！

排毒青蘋五蔬汁

功效：此汁幫助消化，每天飲用可美顏、排毒和降火。
味道：甘甜。



材料：蔬菜：青瓜 50克
西芹 60克
涼瓜 50克
青椒 20克
水果：青蘋果 80克
配料：蒸餾水 500毫升

做法：
1) 將所有材料洗淨、切件，連皮和核放入專業高速健康食品處理器內；
2) 把溫的蒸餾水倒入三萬轉以上的蔬果機內，再放入所有蔬果一同攪打成汁，即可飲用。

排毒美顏 蔬果汁

消化美膚蔬果汁

功效：幫助消化，還能明目、美膚、健胃、補腎。
味道：酸酸甜甜。



材料：蔬菜：胡蘿蔔 1條 粟米 1根(黃、白皆可)
水果：番茄 1個 菠蘿 1/2個
奇異果 1個 木瓜 1/3顆
配料：蒸餾水 2杯 枸杞 3大匙

做法：

- 1) 所有食材洗淨；胡蘿蔔及番茄切塊；粟米削下粟米粒備用。
2) 菠蘿去皮，不去心切塊；奇異果去皮切塊；木瓜連皮及籽切片。
3) 把蒸餾水倒入三匹馬力以上的蔬果機內，再放入所有蔬果及配料，一同攪打成汁，即可享用。

注意事項：

- 菠蘿含有豐富的消化蛋白質素，是愛吃肉類的族群必備飲用。
• 若加上中型紅菜頭 1/2個，效果更好。

吳永志博士健康秘笈



枸杞

常食可延年益壽、青春永駐

枸杞(Lycium barbarum) 又名枸杞果，是枸杞的果實，分類上屬於莓類；其外表紅潤甘美，滋味如同葡萄般甜美；目前以中國大陸寧夏、甘肅兩地所生產的為優。

枸杞含維生素A，可以保護眼睛，使肌膚保持年輕；另有多種維生素B，可以幫助新陳代謝；以等重的柳丁來說，枸杞的維生素C含量高過柳丁五百倍，能增強體力；維生素E能使

2) 把溫的蒸餾水倒入三萬轉以上的蔬果機內，再放入所有蔬果一同攪打成汁，即可飲用。

注意事項：

- 血壓低或空肚不宜飲用

# 吳永志博士健康秘笈



## 芹菜 最天然的高血壓降壓劑

芹菜(Celery)是生長在濕地地區的一種可食用植物，北從瑞典，南到阿爾及利亞和尼日利亞，幾乎在全世界的菜市場裡面都可以看到芹菜的蹤影。

芹菜(西洋芹或中國芹菜皆可)是使人保持健康的最佳食物之一，它能中和體內的鈣質和酸性的物質，同時還具有清血的作用。此外，芹菜還可以防止心律不整，減少坐骨神經、風濕痛、痛風的疼痛，並抑制紅纖胺帶來的敏感。

芹菜對於腦部和神經也具有保護作用；芹菜所含高葉酸，可以防止胎兒骨椎分歧，並能降低血管梗塞的機率；抗氧維生素C則可以不讓自由基破壞細胞。

芹菜所含類胡蘿蔔素，屬於乙型胡蘿蔔素，能加強免疫系統功能，預防肺癌、乳癌、胰臟癌及攝護腺癌；陽光乙型胡蘿蔔素能轉化成維生素A，可以幫助視力，防止DNA異變。

最重要的是，芹菜內的硫化醯胺(Glutathione)可以開啓第二期排毒酶素，加速細胞內在排毒與防癌；芹菜內的植物生化素芹原素(Apigenin)可以擴張血管、降低血壓，是最佳天然高血壓降壓劑。

### 食用小秘訣

每天吃八根西洋芹，一個月內就能轉化高血壓指數為正血壓！此外，芹菜搭配薑和黑胡椒一同食用，還可以預防貧血。



### 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。

下星期四預告  
血壓調控蔬果汁  
高血壓、低血壓人士必讀

## 必先利其器 植物生化素

植物生化素的英文名稱是Phytochemicals，簡稱植化素；是目前才被發現的一種天然化合物，屬於天然食物的色素，人體本身無法製造，必須從食物中獲取；像大豆中的大豆異黃酮素、番茄裡的茄紅素、大蒜中的蒜精、甘藍菜和綠花椰菜裡的吲哚、以及綠茶中的兒茶素、藍莓中的花青素、胡蘿蔔中的胡蘿蔔素等。

近年科學家發現，這些五顏六色的植物生化素，不僅可以抗氧化，消除自由基，還能輔助其它維生素發揮有效的生理機能；也讓這些原本不被重視的植物生化素，成為當今炙手可熱的營養來源。

要攝取植物生化素，最佳方法是用超高轉速(約三萬轉或以上)的食物處理器，將蔬果的皮、根、莖、核連同果肉完全攪打成汁，令其植物生化素完全釋放出來，直接飲用。



保持年輕；另有多種維生素B，可以幫助新陳代謝；以等重的柳丁來說，枸杞的維生素C含量高過柳丁五百倍，能增強體力；維生素E能使血壓與心臟功能正常。枸杞所含的多醣體，有增強非持異性免疫的作用，促進吞噬細胞的吞噬功能，加強血清溶菌酶的活力和抗體的提高，並增加抗體細胞的數量。

還含有十八種胺基酸和二十一種微量元素，可以幫助美容和減肥；還有類酚(Flavonoid)、多元酚(Polyphenol)、植物生化素、胡蘿蔔素及黃鐵醇(Pyrsoles)，這些元素都可以強化我們的免疫和自愈系統，並能抗炎、抗黴菌、淨化器官尤其是腎臟和肝臟。所以經常食用枸杞，不但明目強身、延年益壽，還能青春永駐。

### 食用小秘訣

建議可把枸杞當零食生嚼食用，滋味非常甘甜。也可浸泡在溫水中，讓其釋放出味後，當作茶飲享用，也很不錯！

## 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)：
  - 德國寶士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(士瓜灣：九龍士瓜灣馬頭角道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。

## GERMAN POOL 德國寶



# 至「營」纖纖機 PRO-6

### 專業高速健康食品處理器

保健  
防癌 纖體



### 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

www.germanpool.com

## 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：荃灣悅來酒店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  
九龍士瓜灣馬頭角道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  
九龍葵涌花園第五及  
第六期吉之島百貨G/F T. 2362 7033  
香港鵬魚涌康怡廣場  
兩座吉之島百貨3/F T. 2535 6629