

FOOD 開果有益 FOOD

FOOD

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的食材，不過，試問有甚麼比起自家製來得更安心。

# 血壓調控 蔬果汁

## 改善低血壓蔬果汁

功效：有助改善低血壓。  
味道：甘甜可口。



- 材料：蔬菜：中型紅菜頭1個  
胡蘿蔔1條  
水果：番茄2個、黑葡萄1/2杯  
黑棗1/2杯、奇異果1顆  
配料：蒸餾水2杯、老薑5片  
枸杞2大匙、黑芝麻2大匙  
亞麻子2小匙  
黑胡椒粉1/2小匙  
甘草粉1小匙  
小茴香1/4匙  
海鹽水1小匙

做法：

1. 所有食材洗淨；紅菜頭去皮切塊；胡蘿蔔及番茄切塊備用。
2. 黑葡萄不去皮，也不去籽；奇異果去皮切塊；枸杞泡水洗淨備用。
3. 把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：

- 一般低血壓的人也容易低血糖，所以此道蔬果汁也適用於低血糖的人。
- 建議運動時可選擇陽光較強的時段，快步走三十分鐘。
- 低血壓人士往往腎臟較弱，可多吃黑色食物補腎，如黑芝麻、黑豆、黑米等及加些海鹽水一同攪打。

## 淨血降壓蔬果汁

功效：淨化心腦血管、降血壓，強化心臟，加強記憶力，有助降膽固醇。

味道：甘甜微辣可口。



- 材料：蔬菜：胡蘿蔔1條  
大黃瓜1/2條、四角豆3條  
涼瓜50克  
青椒20克  
水果：番茄2個、牛油果1顆  
檸檬1個、紅葡萄1/2杯  
配料：蒸餾水2又1/2杯、香菜1/2杯  
乾黑木耳1/2杯、枸杞3大匙  
朝天椒1根、巴西利1/2杯  
蒜頭1小瓣、卵磷脂2小匙

做法：

1. 先將乾黑木耳洗淨，泡水幾小時備用；所有蔬果洗淨。
2. 胡蘿蔔及番茄切塊；大黃瓜不去皮切塊；四角豆切段。
3. 牛油果去皮不去籽；檸檬削去外皮，保留白色纖維和果肉，不去籽；紅葡萄不去皮不去籽；用熱水洗淨枸杞備用。
4. 將香菜及巴西利切碎；蒜頭去皮備用。
5. 把蒸餾水倒入三萬轉以上的蔬果機內，再放入除了卵磷脂外的所有材料，一同攪打成汁後，加入磷脂，用低速攪打10秒，即可飲用。

### FOCUS

飲食涉及風險，血壓指數可升可跌！血壓指數偏離正常的人，在飲食方面有很多忌諱，經常都要戒口，這種時刻的警惕，可能會做成心理上更加緊張，令血壓問題愈趨嚴重。今次推介的兩款蔬果汁，分別適合高血壓及低血壓人士，千萬別搞錯！



## 吳永志博士健康秘笈



### 亞麻子

身體細胞所需的重要原料

亞麻子(Linseed or flax seed) 為亞麻科植物亞

此蔬菜汁建議一天喝六杯，二杯當早餐，十晚睡前一小時，各喝一杯，下午時再喝二杯。  
 • 若要加強功效，可加進中型甜菜根1/2個。

## 吳永志博士健康秘笈



### 蒜頭

按每公斤體重每天吃0.125克，有助遠離直腸癌

大蒜(Garlic)俗稱蒜頭，為蔥科植物，是全世界公認最接近藥品的健康蔬菜。根據美國北加里福尼亞大學研究小組的研究結果證實，常吃蒜頭確實可以有助遠離直腸癌。美國愛荷華女性研究中心更發現，經常吃大蒜的人患腸癌的機率比一般人少了百分之三十。

不過，蒜頭若食用過量也會造成貧血、抑制精子生成、損害肝臟功能、體重減輕及生長萎縮等狀況，所以計算最恰當的食用量相當重要。根據台灣三軍總醫院所發表的研究，算出若按照每公斤體重一天吃0.125克蒜頭的比例，有助預防大腸直腸癌，以體重八十公斤的人來說，一天需吃三至四瓣蒜頭(約10克)。

許多的研究資料也顯示，大蒜中特殊的蒜素(Allicin)成分，不僅有殺菌、保健效果，還有助降低膽固醇的合成，也能降低血小板的黏度，防止血小板黏到血管壁上，造成動脈硬化，是保護心臟的好食物。

#### 食用小秘訣

對大蒜辛辣味始終不能接受的人，可先把蒜頭拍碎，在烹調蔬菜或肉類時再加入，這樣便能減輕濃濃的蒜頭味。但長時間加熱會分解蒜素的藥效成分，所以烹煮時最好不要超過十五分鐘，這樣既能享受蒜頭的好處，又能避免辛辣的氣味。

如果真的害怕蒜味殘存口中，吃完大蒜後，可試試嚼根柏菜或巴西利，就能將濃濃的蒜頭味去除。



### 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，或到快速票網站 [www.hkticketing.com](http://www.hkticketing.com) 瀏覽。

下星期五預告  
 身心舒暢蔬果汁  
 適合氣喘過敏及便秘人士

## 必先利其器 如何選擇高速攪拌機

一般市面上的攪拌機，由於轉速不夠快，就算只用來製作蔬果汁，亦只能榨取到果汁及果糖，反而最有營養的部份，例如植物的皮、根、莖、核等部位，都會因為榨汁機轉速不足而成為纖維渣，被大家掉棄。因此，揀選攪拌機最好具備以下條件：1) 摩打轉速達3萬轉或以上；2) 全自動預設功能，並設有一按式功能鍵，因應不同食材而選用不同速度及頻率；3) 有顯示屏可顯示時間及速度；4) 高耐熱容器，可炮製冷熱食品如沙冰及熱湯；5) 攪拌刀夠硬；6) 聲浪低。



轉速夠快的攪拌機，可將食物磨細不用隔渣，既可保留最有營養的部分，由於不用處理纖維渣，清洗時亦格外方便。另一個重點是，高速的攪拌機在攪打食材時，所需的時間比較短，不會令食物升溫，有效保留蔬果維他命。

麻的種子，主要產於中國大陸內蒙古、黑龍江、吉林等地。亞麻子含有各種基本油酸Omega-3、Omega-6及Omega-9，其中Omega-3為魚肝油的兩倍。基本油酸是身體中每個細胞所需的重要原料，在生病或器官功能有衰退傾向時，亞麻子是一定要每日補充的食品。每天每人需要六湯匙的亞麻子。

此外，亞麻子還有助防止心臟病、癌症，降低膽固醇、血脂、血糖、防止腦部退化；其中所含的維生素E，還能預防掉髮、眼睛退化及皮膚乾涸。另外，亞麻子中含最高的木質素(Lignan)，可以有助預防腸癌、乳癌及攝護腺癌。

#### 食用小秘訣

建議每天每次可食用兩大匙亞麻子和兩大匙芝麻，一天三次，可確保身體健康。

## 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(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](http://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，自由搭配各種食材，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：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](http://www.germanpool.com/drtomwu)  
 查詢熱線：8200 0043  
 票價：\$500  
 購票：快速票 [www.hkticketing.com](http://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 香港鰂魚涌康怡廣場 兩座吉之島百貨3/F T. 2635 6629
---	--

[www.germanpool.com](http://www.germanpool.com)