

開果有益 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。

暢通呼吸道蔬果汁

功效：改善過敏及氣喘。  
味道：酸甜可口。



材料：蔬菜：小型紅菜頭1個  
胡蘿蔔1條  
水果：番茄2個、新鮮藍莓1/2杯  
奇異果2顆、火龍果1/2顆  
配料：蒸餾水2杯、香菜1/4杯  
枸杞3大匙、亞麻子2小匙  
蜂花粉1/2小匙  
黑胡椒粒10粒(未磨過為顆粒狀的)

做法：  
1) 所有食材洗淨；紅菜頭去皮切塊，胡蘿蔔及番茄切塊；奇異果及火龍果去皮切半。將香菜切碎；枸杞泡熱水數分鐘備用。  
2) 把蒸餾水倒入蔬果機內，再放入所有材料，一同攪打成汁，即可飲用。

注意事項：  
• 此道蔬果汁建議新鮮飲用。黑胡椒粒可先放五粒，再慢慢加重份量，若材料中有老薑也可先由一至二片，再增加到六至七片。  
• 呼吸道不好的人，建議避免花生、香蕉、水梨、西瓜、哈密瓜等瓜類；過敏較嚴重的人可將蒸餾水改為活性水。口嚼幾小葉迷迭香，可以通鼻孔，使呼吸舒暢。  
• 睡前可將兩大匙木糖醇加入400cc溫水中，來清洗鼻孔。方法為先將混合好的木糖醇水含於口中，抬頭讓水達到喉嚨，輕輕地吸氣，使水含於喉嚨，然後將水吞下。

# 身心舒暢 蔬果汁

## FOCUS

今次推介的兩款蔬果汁，分別適合呼吸道過敏及便秘人士。蔬果可以幫助消化暢通排泄，當然毋庸置疑；不過呼吸道過敏及氣喘的人士，很多時都害怕食生果或喝果汁，因為這類被歸類為「生冷」的食材可能會令病情惡化，但其實只要配搭得宜，一樣可以令你身心舒暢。

## 擺脫便秘蔬果汁

功效：改善便秘、結腸保健。  
味道：甘甜可口。



材料：蔬菜：粟米1根(黃白皆可)  
菠菜1大把(約手掌大小)  
(如果加上一個中型紅菜頭，效果更好)  
水果：菠蘿3片(約6公分高2公分厚)  
檸檬1/2個、無花果5顆  
加州梅(加州蜜棗)5粒  
配料：蒸餾水2又1/2杯  
榛果1/4或1/2杯  
亞麻子3小匙  
白芝麻3小匙、枸杞3大匙  
纖維粉1大匙

做法：  
1) 所有食材洗淨，粟米削下粟米粒。  
2) 菠蘿去皮不去心；檸檬削去外皮，保留白色纖維和果肉，不去籽。  
3) 把蒸餾水倒入三萬轉以上的蔬果機內，再放入除了纖維粉外的所有材料，一同攪打成汁即可，飲用前加入纖維粉混合後享用。

注意事項：  
• 將一大匙橄欖油加上一大匙椰子油，及少許葡萄柚汁，拌勻後飲用，可幫助排泄。  
• 可用三大匙纖維粉加一大杯水，再加上一大匙的椰子油，輕拌混合後服下，一天飲用三次，養成每天排便三次的習慣。

## 吳永志博士健康秘笈



### 紅菜頭

生機飲食界的超級明星

紅菜頭(Beet root)目前是生機飲食界裡的明星，屬根莖類，長得很像台灣的大頭菜，切開來果肉是紅紫色，吃起來汁多味甜，咬起來口感脆脆的。

長久之來，在歐洲民間與藥草療理師的心目中，紅菜頭的地位就好比是中國的靈芝一般崇高。在歐洲，還將紅菜頭製成糖來用，現在中國北方也有大量培植紅菜頭，作為

合緊口唇，用氣大力使口中的水流向鼻孔並同時低下頭，讓水由鼻孔流出，重複此動作直到用全部的水。

# 吳永志博士健康秘笈



## 藍莓

十大現代人最佳營養食品之一

藍莓含有豐富能吸收氧化自由基的能力。抗氧指數(Oxygen radical absorbance capacity, 簡稱ORAC)愈高,防止自由基的破壞能力愈強。藍莓的抗氧化指數很高,能防止自由基破壞細胞;又有回夏醇(Resveratrol,又名白藜蘆醇),可以保護心血管和心臟健康;回夏醇和維生素C,同是對抗老人癡呆的有效成分。

此外藍莓中豐富的莓酸(Ellagic acid),更是抗癌勇士;其所含的植物花素還可以防止心臟病、血管氧化;類黃素(Flavonoid)可以防止腦細胞被自由基破壞,藍莓中的鞣酸又名單寧酸,則可防止尿道發炎。

美國農業部(United States Department of Agriculture, 簡稱USDA)的研究也指出,吃藍莓可以預防癌症和減緩衰老,尤其是對於記憶力衰退和運動神經減弱,更有預防的效果。

吃藍莓有這麼好的功效,難怪它被2002年1月21日所刊出的<Time>雜誌報導,並引用科學家的話,推薦藍莓為十大現代人最佳營養食品之一。

### 食用小秘訣

在盛產藍莓的季節,建議每天食用半杯新鮮藍莓,有增強腦力和視力的功效。

藍莓為至陽之果,盛產季節時可以當零食天天享用一大盤;藍莓經高熱乾燥過程則會轉為陰性,如果食用過量藍莓乾或飲用過多加工過的藍莓汁,有可能導致乾咳不止。



### 吳永志博士小檔案

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 瀏覽。

## 必先利其器 非一般攪拌機

現時市面上有些具備超高速摩打的攪拌機,甚至可專稱為「專業高速健康食品處理器」,皆因其功能已超越一般攪拌器,並可泡製出很多意想不到的食譜。

這些食品處理器因為具備超高速摩打及高耐熱能力,因此可以直接用作「烹調」食物,例如熱辣辣的濃湯,以及鮑魚汁、花膠汁等特色醬汁。不過要留意,必須選用耐熱程度夠高的食品處理器方可用作烹調食物,否則一般的攪拌器在遇熱時可能會變形或釋放有害物質,危害健康。

除可輕易泡製出各種形式的食品外,如果選用的是配備一按式多功能的食品處理器,使用時更加簡單方便,因其預設多種不同程式,例如蔬果、荳漿、醬汁、沙冰、濃湯或堅果等,只需輕輕一按,內置程式已預校好各類不同食品所需的時間及速度,毋須閣下費神。如此輕鬆簡便的食品處理器,絕對適合現代家庭使用。



B、C以及葉酸B8(Biotin)可以激發胰島素分泌,強化葡萄糖分配,並能幫助消化;甜菜鹼(Betaine)可以加速膽汁分泌,幫助疏通肝血管梗塞;鋅酶素(Zinc enzyme)則可治癒脂肪肝。二甲化醋酸(Dimethylglycine,或稱DMG),可防止血管梗塞,阻止心臟病,還可治療憂鬱症。

此外,紅菜頭中還具有天然紅色維生素B12和優質的鐵質,是婦女與素食者補血的天然營養品。一般人除了把紅菜頭當成天然的綜合維生素來使用之外,當遇上感冒發燒、身體虛弱時,紅菜頭也有助促進消化、補給營養。

### 食用小秘訣

紅菜頭具有換血、造血及清血的功效;若有膽結石問題,建議在每餐前先飲用半杯生紅菜頭汁,有助防止飯後不適。

若想改善肝積水或腹水問題,需食用的量要很大,建議一天需要1.8至2.2公斤的紅菜頭,將其打成蔬果汁,在每餐前飲用約250cc,將會有好的改善。

## 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:

- 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
  - 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)。
  - 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。
  - 本券不可兌換現金或與其他優惠同時使用。
  - 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。
  - 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 纖體

 果汁
  糖水
  沙冰
  豆漿
  濃湯
  醬汁
  嬰兒食品

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,釋放出植物生化學

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: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:快速票 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  
香港鵬魚涌康怡廣場  
南座吉之島百貨3/F T. 2535 6629

www.germanpool.com