

# 溶脂保健：卵磷脂

口徐葆倫

口雷少峰

很

多朋友對上次所講的藍綠藻深感興趣，而且還想知有甚麼天然食品有美容、減肥、保健的多重功效。卵磷脂便是我的另一推介。

我覺得由黃豆提煉的卵磷脂，確是價廉物美的百寶丹。首先，它是天然溶脂劑，可以把肥大的脂肪細分，自然地排出體外。由於卵磷脂是天然食品，所以沒有藥物副作用，也不會引起腹瀉。

多餘脂肪減了，不但身材健美，連自我形象也有得益。

當卵磷脂乳化多餘脂肪時，過盛的面油，頭油分泌也連帶減少。而且它更可清洗腸內廢物及減少體內毒素形成。討厭的皮膚問題如黑斑、暗瘡、敏感等，均得到改善。卵磷脂還含有磷脂質(Phospholipids)，更使皮膚保持水份平衡，彈性及柔滑。

我和朋友們吃了約6星期卵磷脂，發覺肌肉結實了，皮膚更有光澤及彈性。連酒米、敏感的問題也減少了。當然，治本好過治標。

高質素卵磷脂是選用優質大豆做成，所以男女老幼也可服用。希望有機會你也會嘗試。

卵

磷脂(LECITHIN)首次在1884年由科學家從蛋黃中分離出來，由於成本非常高及可能會帶有膽固醇，故未有普及應用。及至50年代，發明了從大豆(俗稱黃豆)提煉出的卵磷脂。

卵磷脂含有肌醇(INOSITOL)及膽鹼(CHOLINE)，對人體主要有以下幫助：

1. 溶解多餘脂肪。由於卵磷脂含親水性及親油性物質，能產生乳化作用(EMULSIFICATION)，使肥大的脂肪細化，燃燒及排泄出體外。
2. 預防脂肪肝的形成，防止肝病；所以肝臟有問題及經常吸煙及飲酒人仕應多攝取卵磷脂。
3. 卵磷脂內含的肌醇可減少血液中之膽固醇，並可減少脫髮，有些朋友服後更可令白髮變黑。
4. 對神經系統有很大補益，幫助傳遞神經訊息至腦內，對自律性神經有幫助，亦對情緒不安人仕有鎮靜作用。
5. 對血管有保健作用，因它能幫助清除血管中積聚的膽固醇及脂肪，防止血管硬化，減低心臟病及高血壓等疾病。

卵磷脂是一種價廉物美的營養補充品，作保健用途可一天吃1200mg左右的卵磷脂軟膠囊。

Michelle

Sunny

如果您想跟我們作進一步分享，歡迎傳真或寫信給我們。

信件請寄：銅鑼灣糖街29-31號12樓《生命力健康雜誌身心天枰》收或傳真：2564 0593