

## 素食者如何吸收 DHA

# DHA

DHA，因此最直接的吸收方法是吃魚；不過部分蔬菜如白菜、茼蒿、蘿蔔等，所含的 $\alpha$ -亞麻酸在進入人體後，有少量會轉換為DHA；不過由於份量少，可能要大量進食，才能符合人體每天所需量。假如素食者想補充DHA的話，可能要服用膠囊補充劑。

除了DHA外，其實維他命E、蛋白質、卵磷脂等對腦部神經亦非常重要，想更聰明靈敏，亦應多進食含這些營養素的食物。

讀者來信詢問素食者怎樣才能吸收DHA，及DHA與奧米茄3(Omega 3)的關係等。

脂肪酸大致可分成3種類別，其中多元不飽和脂肪酸是人體本身無法製造的，必須從食物中吸收，奧米茄3是其中一類，而DHA則是奧米茄3之一。

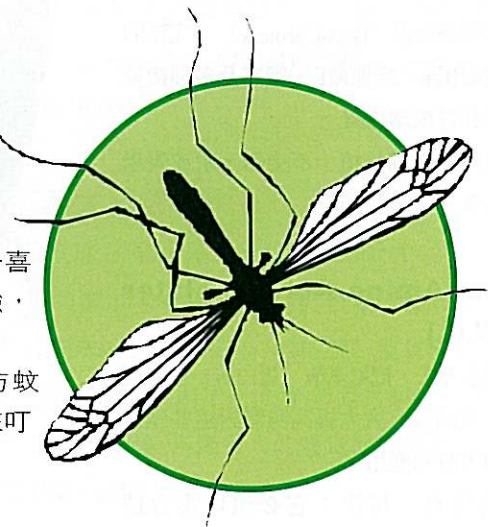
魚類差不多是唯一一種食物含有大量

## 自然防蚊法門

炎炎夏日，蚊子特別活躍，尤其身處郊外，更會經常受到蚊子的熱情款待。預防蚊叮除可噴蚊怕水或點蚊香外，亦有一些簡單自然的小秘訣。

例如睡覺時穿白色睡衣，能起驅蚊作用。因為蚊子喜歡較弱的光線，不大喜歡強光，而白色睡衣反光能力較強，因此吸引力自然大減。

此外臨睡前沐浴，一洗皮膚上的汗味，亦能預防蚊叮。汗液含氨基酸與鹽質，蚊子嗅到這種氣味，便會飛來叮咬。



## 8杯飲料，足夠嗎？

「每日8杯水」已是人所共知的事；但請細心想一想，達到此目標的又有幾人呢？

今年三月下旬，香港大學社會科學研究中心以電話抽樣形式訪問，比較市民在過去兩年日常飲用飲品的習慣。結果顯示，市民普遍對飲用8杯水的認知及實踐都有所改善，由去年43.7%上升至今年的50%，而大部分受訪者每天平均以飲用白開水為主。

然而，有超過25%的受訪者卻每天飲用少於5杯的飲料，多以「沒有時間」為飲水不足的藉口。香港大學營養學副教授李子誠博士呼籲市民絕不能以此為藉口，因為當人體失去水份平衡的話，即會出現口渴訊號，提醒我們補充水份，若長期水份攝取不足，會令皮膚乾燥、結石及便秘等，所以一旦身體出現口渴、小便濃稠及便秘等訊號，絕不能置諸不理，應重新培養飲水的習慣。若習慣既成，便自然成為生活的一部份。



## 親親大蒜有益處



一提起大蒜，很多人只會想到強烈的臭味，其實大蒜還具有多種藥效，且內服外用皆宜。

神經痛、腰痛或肩痛肘，可利用蒜汁濕布或大蒜澡來抑制；大蒜的殺菌作用也可治療香港腳和腹股溝癬；此外，以紗布或脫脂棉沾蒜汁直接貼在患處或按壓，也可減輕痔瘡或蛀牙的症狀。

不講不知，大蒜還有美容功效。將擦碎的生蒜或擠汁加入用水調好的泥狀小麥粉（50公克），用來敷面，可去除斑點、皺紋和脂肪，使肌膚恢復潤澤，實是女士們的恩物。

## 預防小腿抽筋

相信很多人都曾經試過在睡夢中小腿後側的肌肉突然發生痙攣的現象。小腿抽筋通常是因為受涼或小腿肌肉負擔過重，過度疲勞所致，例如夜間睡眠時下肢外露，或者運動前（尤其舉重、游泳、爬山）沒有先做熱身運動，小腿肌肉不能適應突如其來的變化，便很容易抽筋。

小腿抽筋雖然非常疼痛，但通常幾秒鐘至幾分鐘之後就會消失。當小腿抽筋時，可以用手自下而上輕輕按摩，不讓它收縮。預防小腿抽筋，最重要是注意保暖，即使在熱天也不可忽略。小腿經常抽筋的人，睡前可以輕輕按摩下肢，使血流暢通，並飲適量開水，補充體內的水份。



## 鬧市中的環保中心

假如你想認識更多環保知識，或想尋找一些有關資料，不妨到香港最古老的郵政局參觀。這幢有 80 年歷史的建築，現已改建成環境資源中心，不但有模型展覽，亦有一個資料齊備的參考圖書館，收藏各類有關環保的書籍、剪報、雜誌及單張等。中心外更有一個精緻幽雅的環保花園，最適合一家大小在此留影。



地址：灣仔皇后大道東 221 號  
 開放時間：星期一至六：10:00a.m.-5:00p.m.  
 星期三：10:00a.m.-1:00p.m.  
 星期日及公眾假期休息

為讓更多讀者有機會交流健康情報，歡迎來稿，題材包括養生、飲食、保健、美容、環保、健康資訊、醫學新知等。稿件一經刊載，即可獲健康禮品包一份。

本欄亦歡迎讀者來信詢問有關健康問題，本刊將邀請醫生解答。來稿請寄香港鯉魚涌華蘭路 14 號益新工業大廈 18 樓 C 座《生命力》健康雜誌健美廣場收，或傳真 2895-6840，並附上地址及聯絡電話。