牛初乳 醫食同源

□陳威健 自然療法科醫生

母乳對新生嬰兒的好處，很多人也認識，而婦女在產後親授母乳的情況也越來越普遍；不過母牛初乳或稱牛初乳（Colostrum）對人體的多種好處，相信知道的人不多。其實所有哺乳動物產後24至48小時內乳房都會分泌初乳，而母牛產後初乳的分泌量更是供過於求，因此長久以來，牛初乳成為歐洲、瑞典等多個國家的男女老幼用作強身健體的重要營養補充劑。

近年多項臨牀研究顯示，牛初乳蘊含大量活性免疫球蛋白（Immuno Globulins）、多種抗體、多種免疫系統調節因子、生長因子（Growth Factor）及極之豐富的維他命、蛋白質、礦物質、酵素等養分，所以牛初乳確能有效強化免疫系統的運作，調節體內多種炎症反應，防禦多種細菌、真菌、病毒感染，並加速細胞組織生長和加快破損細胞組織癒合等功能。

牛初乳提供人體多種免疫因子（Immune Factor），對人體的免疫系統起着強化、調節及滋養等重要作用。

強化免疫系統

牛初乳內含4種主要活性免疫球蛋白：IgM、IgG、IgA及分泌性IgA，能顯著消解多種細菌、病毒、真菌感染，亦提供個別抗體來防禦多種致病的病菌。再者，大部分傳染性疾病的傳染途徑，多經口腔、腸胃黏膜表層等組織進入人體。但牛初乳內含強力的胰蛋白酵素抑制劑，能保護牛初乳的免疫力不會被腸道消化液所消化摧毀，所以能停留在腸胃內，有效防止多種病菌入侵繁殖，令感染疾病的機會大幅下降。

香港大學瑪麗醫院研究員羅頓博士（Dr. Lawton）早在1978年在《兒科期刊》（Pediatrics, 1978）中撰文指出，牛初乳能有效抑制大腸桿菌（E.Coli）及真菌感染。另外，新近1999年10月號的《兒童腸道營養》期刊（J. Pediatr Gastroenterol Nutr. 1999）亦披露德國胡博大學（University of Wurzburg）的研究，確認牛初乳能紓解由感染大腸桿菌所引致的腸炎腹瀉。

1989年9月號英國權威醫學期刊《刺血針》（Lancet, Sept, 1989）披露一澳洲研究報告，證實

牛初乳能顯效紓緩由旋轉病毒（Rota Virus）所引起的嬰孩及兒童傳染性腸胃炎及痢疾；臨牀發現，50位口服牛初乳的兒童未有一人感染痢疾腹瀉。

保護腸胃健康

1999年5月號《腸道》醫學期刊（GUT, 1999）報道英國李斯特全科醫院（Leicester General Hospital）的研究，指出牛初乳有效防止因服用非類固醇消炎藥（Non-Steroidal Anti-inflammatory Drugs——NSAID）所引致的腸胃破損潰瘍；研究亦相信，牛初乳對大腸潰瘍亦會有幫助。

1998年《傳染病期刊》（J. Infect. Dis.,1998）報道加拿大多倫多大學病童醫院（Hospital For Sick Children, University of Toronto）的研究，亦顯示牛初乳會抑制幽門螺旋菌（Helicobacter Pylori）與腸道黏膜細胞組織黏連，有效減低腸胃感染幽門螺旋菌。

調節免疫系統

牛初乳含有顯效的免疫系統調節因子——吡咯氨酸多肽（PRP——Proline Rich Polypeptides），令過度低下衰弱的免疫能力提升，尤其能激活胸腺（Thymus Gland）細胞組織運作，因此適合治理嚴重的細菌、病毒或真菌等感染；另一方面，此種多肽亦能調節過度活躍的免疫功能，防止體內白血球（Lymphocytes）和T細胞生產過多，故此亦適合防治自抗免疫干擾症（Auto-immune Disease），如類風濕關節炎、結腸炎、紅斑狼瘡，多發性硬化症及敏感症等免疫過敏反應疾病。療效原理在於PRP能增加皮膚血管的滲透度，來調理過旺或過弱的T細胞免疫反應，避免攻擊自身的細胞組織；所以PRP能減低身體對外來敏感原的過敏反應，並抑制過盛的免疫反應，再加上強力的消炎能力，所以極適合用來紓緩極度過敏炎症所致的眼部腫脹、慢性鼻炎、皮膚濕疹、蕁麻疹，及幫助防止口腔、咽喉部急劇腫大等嚴重過敏反應。PRP亦有助調節肺部組織對外來敏感原或刺激物的過敏炎症反應，故此能幫助紓解哮喘症狀。

1999年《免疫學實驗療法滙編》（Arch Immunology Ther Exp (WARZ) 1999）披露15位老人癡呆症患者每天服用牛初乳的PRP多肽後，其中8位的癡呆情形改善，7位情況穩定。結論指出PRP對紓緩中期（Middle & Moderate）老人癡呆症的效果令人鼓舞，值得更深入研究探討。

滋養免疫系統

牛初乳中蘊藏豐富的轉移性生長因子（Transfer Growth Factor ——TGF），會加速細胞生長，增強細胞的修補能力，幫助胎兒成長得更快更健康。

抗病毒細菌感染

1983年《紐約科學院年鑑》（Archive of New York Academy of Science, 1983）中漢遜博士（Dr. Hanson）披露母牛初乳中的寡糖（Oligosacharioes）能防止可引致90%以上肺炎的肺炎鏈球菌黏連在呼吸黏膜上，因而能明顯減少呼吸道及肺部感染；故此牛初乳確為防治鼻、喉部位等上呼吸道感染細菌病毒的良好天然營養劑。

增肌肉燒脂肪

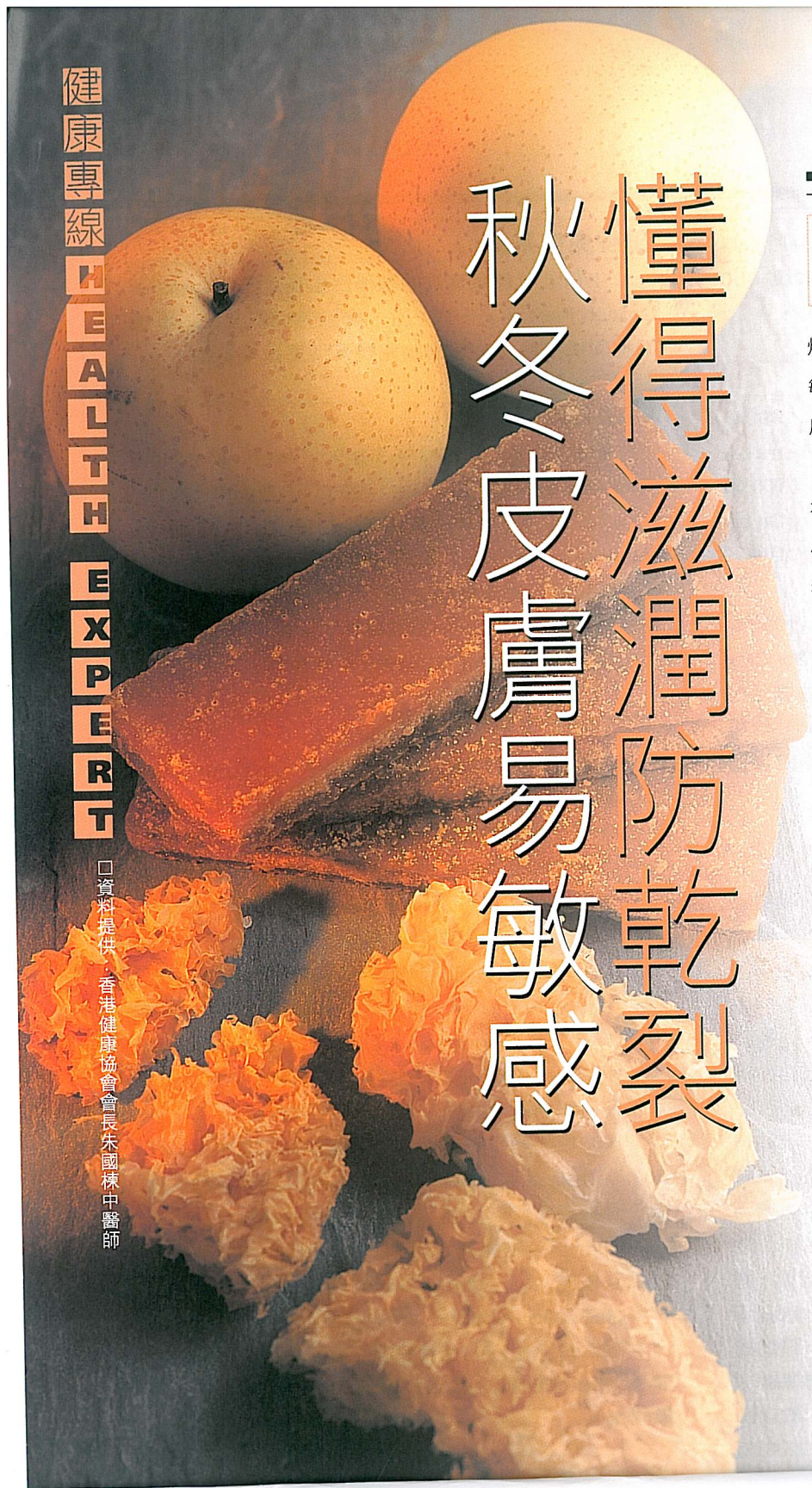
牛初乳中類似胰島素生長因子（Insulin Like Growth Factor, IGF-I & IGF-II）能減少肌肉中的蛋白質被破壞及加快蛋白質的合成，使肌肉量迅速增長；亦會令身體熱量供應由燃燒澱粉質轉變為燃燒脂肪，使人體無脂肌肉質量（Lean Muscle Mass）增多，體內比例下降，因而有助纖體瘦身。

2000年《澳亞動物科學》期刊（Asian-Australian Journal of Animal Science, 2000）中披露南澳洲大學（University of South Australia）一雙盲障研究，參與研究的運動員每天服用牛初乳，8星期後他們肌肉的爆炸力、持久力、比賽時的表現、訓練及比賽期間的復原能力等均較安慰劑組差不多高出20%。由此證明牛初乳亦有助修補肌肉、骨骼、皮膚、骨膠原、神經細胞等組織的破損。

2001年《營養學》專刊（Nutrition, 2001）報道美國狄拿威大學（University of Dela Ware）運動科學實驗室（Sports Science Laboratory）的研究，指出測試者每天服用適量牛初乳，8星期後他們的纖瘦體積（Lean Body Mass）較沒服用牛初乳的一組明顯增加。

修護皮膚抗衰老

牛初乳蘊含的表皮生長因子（Epithelial Growth Factor）有助受損的皮膚再生，亦能加快創傷、燒傷或暗瘡等的癒合復原，期間牛初乳更可作內服或外塗方式使用。由此可見，牛初乳有健膚護膚作用，會減少皮膚下墜及減少皺紋出現，使人容光煥發，有效延緩衰老過程。



懂得滋潤防乾裂 秋冬皮膚易敏感

口資料提供：香港健康協會會長朱國棟中醫師

踏入秋冬，很多人尤其是女士都會為皮膚而苦惱。皮膚乾巴巴不在話下，最慘還是騷癢不堪，甚至爆坼龜裂，塗多少潤膚膏也未必湊效；體質敏感的朋友，在這些季節更特別容易出現皮膚敏感。

中醫學上強調，人體與大自然的變化是分不開的，當天氣轉乾燥時，人體內在相應也變得乾涸。根據中醫理論，秋燥屬肺經，而冬寒則屬腎經，兩經宜清涼柔潤，忌辛溫燥熱。例如肺與皮毛（皮膚）相應，並與大腸相表裏，當空氣中的濕度下降，肺大腸與皮毛首當其衝，就容易發生乾燥徵象，如口乾、唇乾、皮膚繃緊、燥裂、大便乾結等。有些人在這季節會進補，但若吃過多溫補之物，又或多去燒烤、吃火鍋而引致胃腸積熱，以致體內水分更加不足，亦容易引致皮膚乾燥敏感。

此外，若情緒易於亢奮及抑鬱，又或睡眠不寧、過度疲累以致抵抗力下降等，均同樣可令皮膚產生敏感，故預防及治療皮膚敏感者，須着重調整身體的內在環境（五臟六腑），尤以滋養肺腎為主。

多吃滋潤食物

在日常調理上，須注重養陰。秋冬進補，毋須「溫補」，宜多飲清潤湯水，以及滋潤食物，例如：百合、淮山、燕窩、雪耳、無花果、雪梨、蘋果、紅蘿蔔、羅漢果等。另外。日常飲食宜清淡為主，多飲清水，減少攝取辛辣及高脂蛋白類食物，多吃蔬菜以利大便通暢，保持充足睡眠，避免情

緒憂思、抑鬱，多做戶外適體運動，以及適當補充熱源。最後亦應避免使用刺激性強的肥皂及化妝品，可考慮使用一些適合嬰兒使用、刺激性較少的梘液，都有助改善皮膚敏感的問題。

甜絲絲 肌膚潤

很多人在秋冬特別喜歡吃糖水，可能正是出於身體的反應，因為適量的甜品有滋潤皮膚及內在器官的功效，尤其是以本身已有滋潤功效的食物如雪梨、雪耳等煲成糖水，啖下更感滋潤舒服。

不過糖水不宜於飽肚時當飯後甜品，因為胃腸已飽滿，消化能力會下降，令糖水無法充分被身體吸收。故此最好於半飽時，或飯後大半小時後吃糖水，才能收滋潤的效果。

另外，以片糖煲水洗澡，亦有助改善皮膚痕癢。

滋潤湯水煲一煲

潤膚美顏湯

功　效：滋潤養顏，益氣護膚。

適應證：皮膚乾澀、暗瘡、大便乾結等。

材　料：無花果4枚，紅蘿蔔1斤，鮮馬蹄10粒（去皮），雞樸骨12兩。

製　法：清水適量，煲約2小時，調味食用。

蜜瓜西施湯

功　效：清熱利尿，生津潤膚。

適應證：咽乾舌燥、皮膚乾燥等。

材　料：蜜瓜（連瓜）2磅，西施骨約12兩（先出水），生薑2片。

製　法：清水適量，煲約2小時，調味食用。

雙雪淮山湯

功　效：清熱潤肺，滋脾養腎。

適應證：唇乾咽燥、口腔炎等。

材　料：雪梨1個（去心切片），雪耳5錢（先浸開），淮山5錢，北杏10粒，冰糖適量。

製　法：清水5飯碗，沸後用慢火煎至1碗，再放冰糖拌勻飲用。

無花百合潤肺湯

功　效：清熱生津，潤髮膚，改善便秘。

適應證：肺燥咽乾、髮膚乾暗、大便乾結等。

材　料：無花果5枚，百合5錢，南杏5錢，北杏1錢，淨瘦肉4兩（先出水）。

製　法：清水適量，煲約2小時，調味食用。