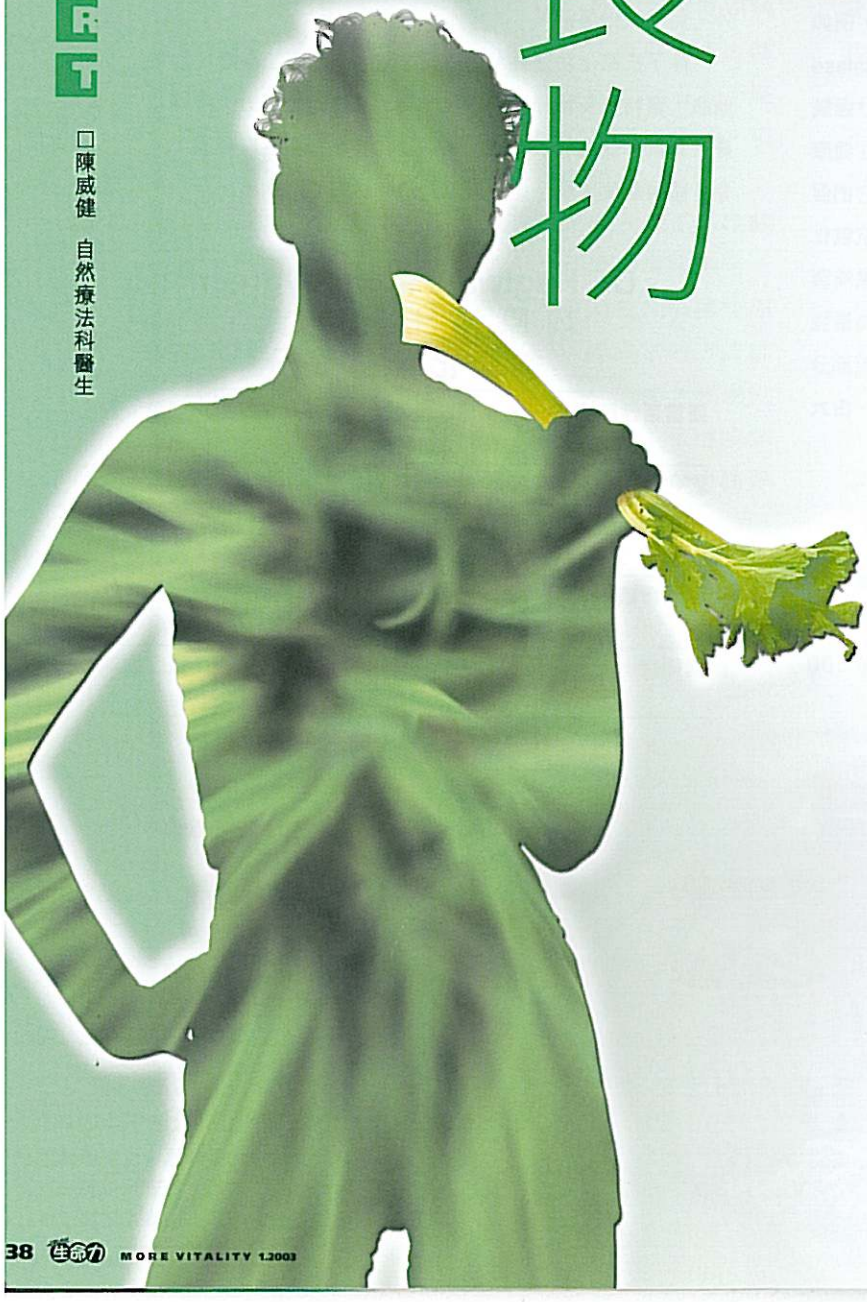
健康保障 綠色食物

口陳威健 自然療法科醫生



香港人的生活步伐緊迫快速，能夠保持每天進食充足蔬果類食物並不容易；長者的牙齒逐漸脫落，腸胃機能逐漸衰退，消化高纖維的蔬果更感困難；而兒童亦因生活習慣及口味改變，越來越少吃蔬果；加上空氣、食水及食物多被污染，食物中又添加了不少化學物質作保鮮用途，而且多經精製而流失了大部分的養分，所以，每天添補濃縮有機的蔬果類植化物（Phytochemicals），對人體健康越見重要。

葉綠素保護細胞防異變

近年不少臨牀研究顯示，植化物對維持人體健康非常重要。在眾多綠色食物中，最普遍、最基本的元素應為葉綠素（Chlorophyll）。葉綠素不但會令樹木青綠，對人體亦有排毒、消炎及滋補等功用。葉綠素能抑制傷口組織中的細菌滋生及腸道中的厭氣（Anaerobic）酵母菌和真菌成長，並清除積聚在體內的多種毒素及藥物，去除體臭及口臭等問題，亦能抑制體內多種致癌物質的活性。

臨牀發現，葉綠素可紓解咽喉炎、牙周炎、牙齦炎、腸胃炎、皮膚炎及胰臟炎等問題。此外，它亦能促進身體的造血功能，紓緩貧血情況，幫助消解肝臟的毒素及提升肝臟功能，增加腸道中有益細菌的數目，並活化能合成維他命E、A、K的酵素（Enzyme）及防禦外來輻射破壞身體。

1986年《細胞異變研究》（Cell Mutation Research,1986）期刊報道，葉綠素中的Chlorophyllin對能引發細胞異變的環境和食物毒素，有很強的抗異變能力。

1989年《致癌機制》期刊（Carcinogensis, 1989）亦披露，葉綠素明顯有效防止有毒致癌化合物（Indole）損害細胞內的遺傳基因；日本研究員良田（Yoshida）亦在1980年《日本腸道病理學》（Gastroen Terologia Japonica, 1980）期刊中指出，葉綠素α能有效緩解慢性胰臟炎。

綠色食物含豐富酵素

濃縮的綠色食物蘊含極豐富的活化酵素、維他命、礦物質、微量元素、細胞鹽、抗氧化劑、植化物、纖維、必需氨基酸及多種鹼化體質等重要養分。這些天然養分不但能強化人體免疫系統，亦能增強體力、精力，淨化細胞及大腸的毒素，保持血液於最健康的微鹼狀態（pH7.35），使人的思維更清晰敏銳，精力更旺盛充沛，情緒更寧靜安逸。

優質的濃縮保健綠色食物應包括下列基本綠色植物：小麥草（Wheat Grass）、大麥草（Barley）、螺旋藻（Spirulina）、海藻（Kelp）、甜菜(Beet)、綠藻（Chorella）及苜蓿芽（Alfalfa）等。

小麥草提升消化能力

小麥草（Wheat Grass）含大量生物酵素，有助促進細胞呼吸運作正常，提升腸道消化能力及強化人體的清血功能。此外，它更蘊含多種抗癌物質，包括能使癌瘤縮小甚至消失的「脫落酸」（Abscisic Acid），及有助抗癌的扁桃甘制劑（Laetrile）。此外，小麥草內含有相當於橙60倍的維他命C，相當於菠蘿8倍的鐵質，故此能清肝淨血，並消解積聚體內的外來環境毒素。

1980年德薩斯州大學（University of Texas）癌症中心生物學家黎照南博士（Dr. Chui Nan Lai）在《突變研究》醫學期刊（Mutation Research,1980）中報道，小麥草提取液確具很強的「抗異變」及消滅癌瘤能力。黎博士更指出，此抗細胞異變功能來自小麥草所蘊藏的大量礦物質硒和碘。

大麥草能抗氧化

大麥草（Barley）乃屬鹼性極高的植物，內含豐富的酵素，其中包括超氧化異轉酶（Superoxide Dismutase，簡稱SOD）。近年研究顯示，人類壽命的長短與體內、心、腦、肝等器官組織內SOD的含量多少成正比例。大麥草內有相當於橙7倍的維他命C，相當於菠蘿5倍的鐵質，也有具抗氧化功能的葉綠素和β胡蘿蔔素。

螺旋藻降血脂膽固醇

螺旋藻（Spirulina）內有相當於胡蘿蔔10倍以上的β胡蘿蔔素，及必需脂肪酸GLA，幫助身體製造荷爾蒙。1990《營養科學與維他命》期刊（Nutritional Science And Vitamins,1990）披露，螺旋藻能活化脂蛋白類脂肪酶，使血液中的三酸甘油脂及膽固醇水平大幅度下降。臨牀研究進一步發現，螺旋藻能減少因長期服食過量藥物而對腎臟造成的損傷。它亦蘊含素食者容易缺乏的維他命B12，含量較動物肝臟多兩倍。

海藻調節新陳代謝

海藻（Kelp）含豐富的碘質，因而有助調節體內新陳代謝，保持體重適中；它亦有抗凝血及分解纖維蛋白（Fibrin）的能力，使血液流通暢順無阻。

甜菜減少癌變

甜菜（Beet）含豐富鐵質，及大量能紓緩高血壓和減少中風機會的鉀質，亦能調節細胞的呼吸功能，並減少癌瘤產生。1986年澳洲《國際臨牀營養滙編》（International Clinical Nutrition Review,1986）期刊亦報道，甜菜汁有助改善多種腫瘤的病變。

綠藻激活免疫系統

綠藻（Chorella）蘊藏豐富的鎂質（Magnesium）及「綠藻素生長因子」（CGF — Chorella Growth Factor），能有效激活人體免疫系統，幫助細胞組織健康成長及強化細胞的自我修補功能，亦能活化細胞的代謝運作。綠藻也能調節血壓，紓降膽固醇、血糖等，具減肥及護心功效。美國及歐洲多國臨牀研究顯示，綠藻能清除體內積壓的有毒重金屬，尤其是鉛、鎘、水銀等及多種有機毒性化合物如殺蟲藥DDT和工業化學原料PCB等。

苜蓿芽是葉綠素之皇

苜蓿芽（Alfalfa）的根莖組織能深入地下泥土100多尺，因此蘊含大量礦物質、微量元素、多種維他命、8種重要酵素及大量葉綠素，所以苜蓿芽又被稱為《葉綠素之皇》（King of Chlorophyll）。苜蓿芽亦是鹼性極高的植物，有130個鹼性單位，較普遍的蔬果只有1至10個鹼性單位高出很多。

毋庸置疑，現代都市人身心過度勞損，食物中養分大量流失，食水、空氣、食物又多被嚴重污染，所以每日補充濃縮的有機綠色食物，會是健康的一大保障。